மங்கையர் மலர்



MANGAYAR MALAR ஏப்ரல் 2000 விலை ரூ. 12

மங்கையர் மலர்

ஏப்ரல் 2000

அமைதிப் பாதையில்....



மலர் : 20
இதழ் : 3

கல்லூரிச் சாலையில்....

இப்படிச் செய்யலாமே!



எங்கு சென்றாலும் சிறப்பு!

போயே போச்!

ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு....

தொடர்ந்து வரும் தொடர்கள்

மஞ்சுளா ரமேஷின்....

கதைகள்

சிந்திப்போம்


BROWN & POLSON
FreshDelite
BROWN & POLSON
FreshDelite
அறிமுகம் பிரவுன் & போல்ஸன்
வழங்கும் ஃப்ரெஷ்டிலைட்.

சில வார்த்தைகள்...



ஆங்கிலேயர்கள் பழக்கப்படுத்திய 'கோடை விடுமுறை காலம்' வந்து கொண்டேயிருக்கிறது. ஆமாம், அவர்களால் இந்த நாட்டின் வெயில் தாங்கமுடியாமல் விடுமுறை எடுத்துக் கொள்ளப்போக நமக்கும் இப்போது பழக்கமாகி விட்டதல்லவா?

ஆனால் நாம் இந்த வெயிலுக்கெல்லாம் அசருவதே இல்லை. கொளுத்தும் வெயிலில் வேன், கார் எனப் பலவாறாக ஏற்பாடு செய்து கொண்டு நிறைய பேர் தமிழ் நாட்டுக் கோயில்களுக்குச் சுற்றுலா புறப்படுவதை பார்க்கிறோம்.

குறிப்பாக கும்பகோணம், தஞ்சாவூர் பகுதிகளில் எல்லாம் வியர்வையும், வெயிலும் பாடாய்ப் படுத்தினாலும் ஒவ்வொரு கோயிலிலும் பயங்கரக் கூட்டம் இருக்கும். அங்கு மட்டும் என்ன, குல்லு மணாலி வரைக்கும் கூட்டம்தான்.

விடுமுறையில் சுமக்கும் சுமைகள்!

இது ஓர் ஆரோக்கியமான போக்குதான். வருஷம் முழுக்க குடும்பம், வீடு, சமையல் பள்ளிக் கூடக் குழந்தைகள் என பாடுபடுவோர்களுக்கு ஒரு மாறுதலாக இந்தச் சுற்றுலாக்கள் அமைகின்றன. ஆனால் அதை எத்தனை பேர் 'முழுமையாக' அனுபவிக்கிறோம் என்பதைத்தான் பார்க்க வேண்டும்.

வெளியிடங்களுக்குப் போகும்போது மனம் விசாலமடைகிறது. அதுவும் குழுவாகப் போகும் போது ஒருவருக்கொருவர் விட்டுக் கொடுத்து, பகிர்ந்து கொண்டு, பல புதிய இடங்களில் சூழ்நிலைகளில் ஒன்றாகப் பழகி... என அனுபவிக்க நிறைய இருக்கிறது.

நான்கு வயதுக் குழந்தையைப் பாருங்கள். உலகில் அத்தனையும் அதற்குப் புதுசுதான். பெற்றோரின் கையைப் பிடித்துக் கொண்டு ஒவ்வொன்றையும் புதுசாகப் பார்க்கும், சந்தோஷிக்கும், சிரிக்கும். அம்மாவின் கோபமும் புதுசுதான், தாஜ்மகாலும் புதுசுதான். காரணம் அதற்கு ஏற்கெனவே எதைப் பற்றியும் 'முன்னாடியே தீர்மானித்து வைத்துக் கொள்ளும்' மனப்பான்மை கிடையாது.

'பெரிய கோவிலில் நடந்தால் கால் பொரிந்து போகும்', 'பெரியம்மா வீட்டிற்குப் போனால் காப்பி கூடத் தரமாட்டாள்', 'சித்தப்பா நாம் என்ன கொண்டு வந்தோம் எனப் பார்ப்பார்' இப்படியெல்லாம் அது நினைப்பதில்லை. எல்லாவற்றையும் புதியதாகப் பார்க்கிறது, அனுபவிக்கிறது, சந்தோஷப்படுகிறது.



ஆனால் நாம்....? ஆயிரக்கணக்கில் செலவு செய்து கொண்டு சுற்றுலா, ஜாலி பிக்னிக் எல்லாம் போகிறோம்.

'இவர் எப்பவுமே கஞ்சப் பிரபு. ஏதாவது ஆசையா கேட்டாக் கூட காதில் விழாமல் போய்ட்டே இருப்பார்' என மனதில் இருக்கும் எண்ணம். நீங்கள் காசி கடை வீதியில் பார்த்த அழகிய கூடையைப் பற்றி அவர் நிஜமாகவே கவனிக்காமல் போயிருந்தால் கூட உங்களுக்குக் கோபம் வரும்.

'காப்பி கொடுக்காத பெரியம்மா' என மனதில் பதிந்தது. அவர் வீட்டுப் பிரச்னையால் உண்மையாகவே காப்பி தராமல் இருந்தால் கூட - அட, பால்

மஞ்சுளா ரமேஷ்

காரன் வராமல் இருந்திருக்கலாம் - நமக்கு மனதிற்குள் ஆத்திரம் பொங்கும்.

இப்படி எத்தனையோ சம்பவங்கள். ரோடோரம் போன பெண்மணி மாமியாரை நினைவு படுத்தலாம். அதைக் கணவரிடம் சொல்ல, அவர் 'கள்'ளென பேச... அந்த நேரம் பார்த்து தண்ணீர் கேட்கும் குழந்தைக்கு முதுகில் ரெண்டு விழும்.

இப்படி நம் நிழல் எங்கே போனாலும் நம் மோடே வருவதாக இருந்தால் நமக்கு எங்கு போனாலும் மகிழ்ச்சி, ஆனந்தம், ரிலாக்ஸேஷன் இருக்கவே இருக்காதுதான். சுற்றுலா என்று இல்லை வீட்டிலேயே இருக்கும் நாட்களானாலும் சரி, யார் வீட்டுக்காவது விசேஷத்திற்குப் போவதாக இருந்தாலும் சரி நம் மனதிற்குள் ஏற்கெனவே வெறுப்பு, அவநம்பிக்கை, எரிச்சல், ஒருவரைப் பற்றிய அபிப்ராயங்கள் இவைகள் பதிந்து இருக்குமானால் அதற்கு ஏற்றாற் போலத்தான் எல்லாமே தோன்றும். நம் மனக் கண்ணாடியில் என்ன ரசம் பூசி வைத்திருக்கிறோமோ எதிரே வரும் ஆள் அந்த 'ரசவாதத்'துடன்தான் காட்சியளிப்பார்.

அதைத்தான் பாரதக் கதையில் அழகாகச் சொன்னார்கள், துரியோதனன் உலகைச் சுற்றி வந்து உலகத்தில் இருப்பவர்கள் எல்லாரும் கெட்டவர்கள் என்றானாம். தருமர் போய் விட்டு "மக்கள் அத்தனை பேரும் எவ்வளவு நல்லவர்களாக இருக்கிறார்கள்!" என்று வியந்தாராம். துரியோதனன் மனதில் எப்படி ஆத்திரம் பொங்கிக் கொண்டு இருக்கும், தருமர் எவ்வளவு ஆனந்தமாக இருப்பார் என்று நினைத்துப் பாருங்கள்.

இதைத்தான் குழந்தையின் கண்ணோட்டத்தில் பார்ப்பது. அதற்கு எல்லாமே புதுசு. உலகை மகிழ்வாக பார்க்கிறது.

நமக்கும் ஒரு குழந்தையின் பார்வை வர வேண்டும். அப்போது இப்படி வெளியிடங்களுக்குப் போகும்போது எவ்வளவோ மகிழ்ச்சியாக இருக்கலாம். முதல் சாப்பாட்டுப் பொட்டலம் பிரிக்கும்போதே, "தயிர் சாதம் எவ்வளவு புளிப்பு. ஒரு காரியம் வராது. மனசுல அத்தனையும் அழும்பு" என மாமியார் மருமகளையோ, மருமகள் மாமியாரையோ, திட்டுவதை விட அந்தப் பொட்டலம் பிரிக்கும் புதிய இடத்தில் இருக்கும் அருமையான புதுமைகளை ரசிக்கலாமே!

புதிய ஊரிலும் கணவன் - மனைவி போரைத் தொடராமல் வந்திருக்கும் ஊரின் சிறப்பு, அந்தக் கோயிலில் என்ன விசேஷம், அந்த சுற்றுலா தலத்தின் புதுமை, இன்னும் சமூகப் பொது விஷயங்கள் என நிறைய பேச

லாம்.

குடும்பத்தினரிடையே பொது விஷயங்கள் அலசும் போதுதான் நட்புறவு மலருகிறது. திரும்பத் திரும்ப குடும்ப விஷயங்களையே பேசிக் கொண்டு இருக்கும் போது சண்டையும், சச்சரவும்தான் அதிகமாகும். எத்தனை குடும்பங்களில் நாட்டு நடப்பு பற்றிப் பேசப்படுகிறது என்று யோசித்துப் பாருங்கள். இதெல்லாம் ஏதோ வெளியே, அலுவலகத்திலே, பஸ்ஸிலே பேச வேண்டிய செய்திகள் என்பது போல முடிவு கட்டி விடுகிறோம். வீடு என்பது பணம், பிரச்னைகள், செலவு, உறவுக் குழப்பங்கள் இவை மட்டும்தானா என்ன? நட்புடன் பழகும் குடும்ப உறவுகளில் விரிசல் ஏற்படுவதற்கு வாய்ப்பே கிடையாது.

சம்மர் சுற்றுலா விஷயத்திற்கு வருவோம். வருடம் முழுவதும் இருக்கின்ற பிரச்னைகளை, அசூயைகளை வீட்டில் ஒரு ரூமில் பூட்டிவிட்டு ஜாலியாகக் கிளம்புங்கள்! அது மீண்டும் வந்து ஒரு புத்துணர்ச்சியோடு வாழ்க்கையைத் தொடருவதற்கு மிகவும் உபயோகமாக இருக்கும். அப்போது நீங்கள் பூட்டி வைத்து விட்டுப் போன அசூயை, வெறுப்பையெல்லாம் கண்டால் உங்களுக்கே 'அசூயை'யாக இருக்கும்.

ஒரு சின்ன முயற்சி - சில நாட்களுக்குச் செய்து பாருங்கள். எந்தப் பிரச்னையாக இருந்தாலும் சரி. அதைத் தீர்க்க வேண்டும் என்று வரும்போது உங்கள் நோக்கில் அதை எடை போடாதீர்கள். எதிராளியின் கோணத்தில் யோசித்துப் பாருங்கள். அவர் 'அடாவடி', 'மோசமான ஆள்', 'ஏமாற்றுக்காரர்' என எப்படியும் இருக்கலாம். ஆனால் ஒரு பிரச்னையில் நீங்கள் முடிவெடுக்க வேண்டும். மனமோ ஒரே குமுறுகிறது.

அது பாட்டுக்குக் குமுறட்டும். சில நிமிடங்கள் நீங்கள் நீங்களாக இல்லாமல் அந்த எதிராளியாக உங்களைப் பாவித்துக் கொண்டு அவருடைய கோணத்தில் இந்தப் பிரச்னையைப் பாருங்கள். சில நிமிடங்களுக்குத்தான். அப்புறம் நீங்கள் 'நீங்களாக' மாறிக் கொள்ளலாம், முடிவு எடுக்கலாம்.

சில காலம் இப்படிக் கட்டாயமாக முயற்சி செய்யுங்களேன். அப்புறம் பாருங்கள் உங்களுக்குள் எவ்வளவு பெரிய மாறுதல்கள் ஏற்படுகிறது என்று. உங்களிடம் இருந்து கோபம், டென்ஷன், வெறுப்பு எல்லாம் போயே போய்விட்டிருக்கும். முகம் பூரண சந்திரனாக தேஜஸுடன் ஜொலிக்கும்.

இப்போது சுற்றுலாவில் என்ன, வீட்டிலேயே சொர்க்கத்தைக் காணலாம்.







ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்

72, காமராஜ் சாலை, பழைய பெருங்களத்தூர், (வழி) தாம்பரம், சென்னை-63.

Tel & FAX: 2376129

E.mail: sspeetam@md3.vsnl.net.in, sspeetam@hotmail.com

Please visit our website at: www.intamm.com/sspeetam

தமிழ் புத்தாண்டு நல்வாழ்த்துக்கள்

பேரன்புடையீர் ! வணக்கம், வரும் தமிழ் புத்தாண்டில் தங்களுக்கு அனைத்து நலன்களும் உண்டாக பகவான் ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணரிடம் பிரார்த்திக்கின்றோம்.

தங்களின் அன்பினாலும், ஆதரவினாலும், குருகுலத்தில் 150 மாணவ, மாணவியர்கள் நல்ல முறையில் படித்து வருகின்றார்கள். குருகுல மாணவர்களின் முன்னேற்றத்தைக் கருத்தில் கொண்டு ஒரு உயர்நிலைப்பள்ளியும் மற்றும் கம்ப்யூட்டர் பயிற்சி மையமும் துவக்கப்பட்டுள்ளது.

* குருகுல மாணவர்களோடு உங்களுடைய மகிழ்ச்சியை பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.
* குருகுல மாணவர்களின், உணவு மற்றும் இதர செலவுகளுக்கு, கல்வி கற்பதற்கு கம்ப்யூட்டர் பயிற்சி பெறுவதற்கு, கட்டிடம் கட்டுவதற்கு, மற்றும் நிரந்திர வைப்பு திட்டத்திற்கு தங்களின் மேலான நன்கொடைகளை அளிக்கும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக்கொள்கிறோம்.

• காலை சிற்றுண்டி (150 பேருக்கு)	ரூ.	1000/-
• மதிய உணவு	ரூ	2,000/-
• இரவு சிற்றுண்டி	ரூ	1,000/-
• பிஸ்கட், மற்றும் பால் வழங்குதல்	ரூ	750/-
• ஒரு மாணவனுக்கு ஓராண்டிற்கு கல்வி உதவித் தொகை	ரூ	1,000/-
• ஒரு மாணவனுக்கு கம்ப்யூட்டர் பயிற்சி (ஓராண்டிற்கு)	ரூ	3,000/-
• ஒரு மாணவனுக்கு பராமரிப்பு செலவு ஓராண்டிற்கு (உணவு, உடை, கல்வி)	ரூ	9,000/-
• குருகுலத்தின் ஒரு மாதத்திற்கான பராமரிப்பு செலவு	ரூ	2,00,000/-

தாங்கள் அளிக்கும் தொகை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்கிறோம்.

தங்கள் நன்கொடைகளை "ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்" என்ற பெயருக்கு Cheque/ DD / MO மூலம் அனுப்பி வைக்கும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

நன்கொடைகளுக்கு 80 G பிரிவின்படி
வருமானவரி விலக்கு உண்டு.

இறைவன் தொண்டில்
சுவாமி ஸ்ரீ ஸர்வாத்மானந்தர்



வேலைக்கு நடுவே ஜோக்!

ஆயிரம் மைல்களுக்கு அப்பாலிலிருந்து....

நம் நாட்டுப் பெண்களின் பிஸி ஓட்டத்தை நாம் அறிவோம். அமெரிக்காவில் வாழும் ஒரு இந்தியப் பெண்ணைப் பிடித்து, 'உங்களால் கால்களில் சக்கரம் கட்டிக் கொண்டு சிரித்துக் கொண்டே எப்படி வாழ (ஓட) முடிகிறது?' என்று கேட்க வேண்டும் என்ற விபரீத ஆசை எழுந்தது. புலன் விசாரணையில் இறங்கியபோது நமக்குத் தோதுப்பட்டவர் வாஷிங்டன் டி.சியில் வசித்து வரும் நாகவல்லி அண்ணாமலை.

நாகவல்லி அண்ணாமலை ஒரு அசாதாரணமான பெண்மணி. பிரசித்தி பெற்ற ஹாவார்டு பல்கலைக் கழகத்தில் சட்டம் படித்துவிட்டு இன்று உலக வங்கியில் பணி புரிந்து வருகிறார். உலக வங்கியின் சட்ட இலாகாவில் நிதி மற்றும் தனியார் துறையின் வளர்ச்சிப் பிரிவில் ஆலோசகராக இருக்கிறார் இவர்.

தனது பணியின் நிர்வாகத்திற்காக இவர் அடிக்கடி உலகின் மூலை முடுக்குகளுக்குப் பறந்து கொண்டிருப்பவர். ஏராளமான கருத்தரங்குகளிலும் செமினார்களிலும் உற்சாகமாகப் பங்கேற்பவர் நாகா.



திருமணமாகவில்லை என்றாலும் இவரது வாழ்க்கை தேனீயின் வாழ்க்கையைவிட சுறுசுறுப்பாக உள்ளது. ஒரு நாளிற்குள் நாற்பத்தி எட்டு மணி நேரங்களை அனாயசமாகத் திணித்துக் கொண்டு உற்சாகமாக வளைய வருகிறார். இத்தனைக்கும் நடுவில் நாகாவிற்கு ஜோக்குகள் எழுத மிகவும் பிடிக்கும்! ஈ.மெயிலில் அங்காங்கு ஜோக்குகளைப் புகுத்தி நம்மைச் சிரிக்க வைத்துக் கொண்டே தனது வாழ்க்கை முறையின் சஸ்பென்ஸை மெல்ல மெல்ல வெளியிடுகிறார்.

உலக வங்கியின் பணிக்காக இவர் பல்வேறு நாடுகளுக்கு இரண்டு வாரங்கள் போல் சென்று வருகிறார். இதை இவர் 'மிஷன்' என்று குறிப்பிடுகிறார். ஒவ்வொரு நாட்டின் நிதித் துறையின் சட்ட வரம்புகளைப் புரிந்து கொண்டு மதிப்பிடுவது மிகவும் கடினமானதாகவும் டென்ஷன் கொடுப்பதாகவும் இருக்குமாம். 'ஆனால் இதுவே ஒரு



சவாலாக இருக்கிறது' என்கிறார் நாகா.

"ஆனால் அரசாங்கங்கள் பொறுப்புடன் இயங்காமல் இருப்பது தான் மனதிற்குக் கஷ்டமாக இருக்கிறது. அவர்களிடம் பணத்தை ஒப்படைத்து விட்டு அவர்களை சுதந்திரமாக தங்கள் இஷ்டப்படி விட்டுவிட வேண்டும் என்பது போல் நடந்து கொள்கிறார்கள். அவர்களது கைகளில் சமுதாயத்தில் மாற்றம் ஏற்படுத்தும் சக்தியிருந்தும் அவர்கள் பாராமுகமாக இயங்குவது வருத்தமாக இருக்கிறது.

என் பணியில் அரசாங்கங்களின் அலட்சியத்தையும் மக்களின் கஷ்டங்களையும் பழக்கிக் கொள்ளாவிட்டால் மனச்சோர்வு தான் மிஞ்சும்" என்கிறார் நாகா.



வெண் பொங்கல் செய்து கீழே இறக்கி உடன் அந்தப் பொங்கலில் நெய்யில் மிளகு, சீரகம், முந்திரி தாளிக்கிறோம். அத்துடன் சிறிது ரீபைண்ட் ஆயிலை சூடு செய்து விட்டால் பொங்கல் இறுகி கட்டி போல் இல்லாமல் தள, தளவென்று பரிமாற சுலபமாக இருக்கும்.

- - என். விஜயலட்சுமி

இவருடைய தினசரி வாழ்க்கையின் இயக்கம் படு விறுவிறுப்பாக இருக்கிறது. தினமும் காலை ஆறு மணிக்கு எழுந்து விடுகிறார். காலை 6.45லிருந்து 7.45 வரை 'ஹடயோகா' செய்து வருகிறார். பதினைந்து வயது முதல் ஏற்பட்ட பழக்கம் இது. எட்டு மணிக்கு வங்கிக்குக் கிளம்புகிறார். ஒரு மணி நேர ரயில் பயணம். மாலை ஆறு மணி வரை அலுவலக வேலையில் ஆழ்ந்து விட்டால் நேரம் போவதே தெரியாது. மீண்டும் ஒரு மணி நேரம் பயணத்திற்குப் பிறகு வீட்டிற்கு வருகிறார்.

மாலை ஏழரை மணிக்குத் தியானம் செய்கிறார். பிறகு இரவு உணவை முடித்துக் கொண்டு சகோதரியின் குழந்தைகளுக்கு ஹோம் வொர்க் சொல்லிக் கொடுக்கிறார். சகோதரிக்கு வீட்டுப் பணியில் உதவுகிறார். இரவு ஒன்பது மணிக்கு வேலை சம்பந்தமான விஷயங்களை படிக்கிறார் அல்லது கம்ப்யூட்டரில் வேலை விஷயமாக ஏதேனும் செய்வதோ அல்லது ஸ்க்ரபிள் விளையாடுவதோ செய்கிறார். அதன் பிறகு ஒரு மணி நேரம் வேலை சம்பந்தமில்லாத மனதிற்கு இதம் கொடுக்கும் புத்தகங்களைப் படிக்கிறார்.

வார இறுதி விடுமுறை நாட்களில் இந்த தினசரி விதிமுறைகளில் மாற்றமில்லை. அலுவலக வேலைக்குப் பதில் வீட்டு வேலைகள். வீட்டைச் சுத்தம் செய்வது, கடிதப் போக்குவரத்து அலுவல்கள், போன்ற பணிகளின் இடையே குடும்பத்தாருடன் டிவியில் சினிமா பார்ப்பது போன்ற செயல்பாடுகள் உண்டு. சனிக்கிழமை தோறும் கோவிலுக்குச் சென்று விட்டு சந்தையில் பல அலுவல்களை முடித்துக் கொள்கிறார்.

"'மிஷன்'களுக்காக பல்வேறு நாடுகளுக்கு செல்லும்போது எப்படியும் அங்கே ஜிம்மிற்குப் போவதோ அல்லது ஐந்து கி.மீ. வாக்கிங்கிற்குப் போவதோ செய்து விடுவேன்" என்று எழுதுகிறார் நாகா. அமெரிக்காவில் சகோதரியின் குடும்பத்துடன் வாழ்ந்து வந்தாலும் மலேசியாவில் வசிக்கும் எழுபது வயது அம்மாவையும் பார்ப்பதற்கு இப்படி சுற்றுப்பயணங்களுக்கு போகும் போது கிளம்பி விடுகிறார் நாகா.

"எனக்குக் குழந்தைகளுடன் விளையாடுவது, வீட்டை சுத்தம் செய்வது, புத்தகம் படிப்பது, ஸ்க்ராபிள் விளையாடுவது போன்றவை ரிலாக்சேஷன் கொடுக்கின்றன.

மேலும் யோகா வாக்கிங் போன்ற தினசரி உடற்பயிற்சிகள் என்னை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க உதவுகின்றன. நான் சைவ உணவையே சாப்பிடுபவள். குறைந்த எண்ணெய், அதிக தானிய, கீரை வகைகளையே சாப்பிடுகிறேன். எனக்கு இனிப்பு மிகவும் பிடிக்கும். அவ்வப்போது எனக்கு நானே ஒரு 'கேண்டி' பரிசளித்துக் கொள்வேன்.

இதைத் தவிர குடும்பத்தினருடனும் நண்பர்களுடனும் ரிலாக்ஸ்டாக நேரம் கழிப்பது புத்துணர்ச்சியைக் கொடுக்கிறது. வேலைக்கு இடையே நண்பர்களுடன் சென்று உண்டு விட்டு வருவேன். வேலை விஷயமாக மதிய உணவின் போதோ தேனீர் விடுப்பின் போதோ பேசுவதோ நினைப்பதோ கிடையாது. ஆனால் வாரத்தில் மூன்று நாட்கள் மதிய உணவை தனியாகவே சாப்பிடுவேன். நாம் சாப்பிடுவதில் கவனம் செலுத்தினால் நல்லதுதானே?" என்று டென்ஷனை

வேப்பம்பூ ரசம் வைக்கும் பொழுது ரசத்தில் போடாமல், ரசம் சாதம் சாப்பிடும் பொழுது பொரித்து, வேப்பம்பூவை கலந்து சாப்பிட்டால் மொறு மொறுவென இருப்பதுடன், கசப்பும் தெரியாது. (வேப்பம் பூவில் சிறிது எலுமிச்சம்பழச்சாறு விட்டு, உப்புத் தூள் போட்டு பிசறி காயவைத்து எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும்.) இந்த வேப்பம்பூ பொடி செய்யவும், பொரித்துச் சாப்பிடவும், ரசத்தில் போடவும் நன்றாக இருக்கும்.

– ஆர். பாலா இராஜேந்திரன்



விரட்டுவதற்காக இவர் எடுத்துக் கொள்ளும் முயற்சிகளை விலாவாரியாக விளக்குகிறார். நாகா கடிதங்கள் எழுதுவதையும் ஈ-மெயில் அனுப்புவதையும் ரசித்துச் செய்கிறார்.

இவற்றைத் தவிர இவர் சில வேடிக்கையான விஷயங்களையும் செய்கிறார். "நான் தினமும் 15-30 நிமிடங்கள் 'தலையைச் சீர் செய்யும் நேரம்' என்று ஒதுக்கி வைத்திருக்கிறேன். எந்த ஒரு விஷயமாகட்டும், அதற்கு ஒரு முடிவு உண்டு. அது திருப்திகரமான முடிவாகத்தான் அமையும் என்றில்லாவிட்டாலும் ஒரு லாஜிக்கான முடிவாக இருந்துதானே ஆக வேண்டும்? எத்தனைதான் நல்ல விஷயமாகவோ, சோகமானதாகவோ அவலட்சணமான முடிவாகவோ இருக்கட்டுமே, ஆனால் நாம் ஒரு விடிவு காணத்தானே வேண்டும்?

இந்த 'தலையைச் சீர் செய்யும் நேரம்' என் மூளையை வருத்திக் கொள்ளும் நேரம். வேலைகளை பிரித்துப் பட்டியலிடுவேன். 'செய்ய வேண்டிய' பட்டியல், 'பிறகு விடை காண வேண்டிய' விஷயங்கள் கொண்ட பட்டியல் மற்றும் 'எதுவுமே செய்ய முடியாத கோப்பில் அடைக்கப்பட வேண்டிய விஷயங்கள்' கொண்ட பட்டியலிட்டு என் விஷயங்களை சீர் செய்வேன்.

நான் பொதுவாக எதையுமே 'பிறகு பார்த்துக் கொள்ளலாம்' என்று தள்ளிப் போட மாட்டேன். இன்று ஐந்து நிமிடங்கள் எடுக்கக்கூடிய விஷயம் நாளை பத்து நிமிடங்களை சுபளீகரம் செய்து விடும்!

எனக்கு ஜோக்குகள் மிகவும் பிடிக்கும். நகைச்சுவை உணர்வு விஷயங்களை ஒரு வித்தியாசமான நல்ல கோணத்தில் பார்க்க உதவும். கடுமையான நிஜங்களின் வீரியம் குறைய உதவும்.

எவரையும் ஆத்மார்த்தமாக நேசிக்கிறேன். அவர்களுடைய ஆத்மா என் ஆத்மாவைப் புரிந்து கொள்ளும் நம்மைச் சுற்றியுள்ள எதுவும் நம்முடைய ஒரு அங்கம்தான் என்று நம்புகிறேன். ஆன்மீகம்தான் ஒருவருடைய உண்மையான குறிக்கோள் என்று நினைக்கிறேன்.

இதைத் தவிர மனிதாபிமானத்துடனும், இரக்கத்துடனும், நன்றியுணர்ச்சியுடனும் நடந்து கொள்வது நல்லது என்று நினைக்கிறேன். நம்மை திருத்திக் கொள்ள வேண்டுமானால் திருத்திக் கொள்ள வேண்டும். அனாவசியமாக எவருடனும் வாக்குவாதத்தில் இறங்கக் கூடாது.

வாழ்க்கையில் நஷ்டமும் ஒரு யதார்த்தமான உண்மை என்ற புரிதல், நம் பணி பிரமோஷனுக்காக அல்ல அதுதான் தர்மம், நம் கடமை என்ற உண்மை, ஒரு சமயத்தில் ஒரு விஷயத்தை தான் கவனிக்க வேண்டும் என்ற குறிக்கோள், நம் வருமானத்தில் ஐந்து சதவிகிதத்தையும் அன்பில் நூறு சதவிகிதத்தையும் கொடுக்க வேண்டும் என்ற நம்பிக்கை...

வாழ்க்கையில் நேசம், வெறுப்பு, புகழ்ச்சி, இகழ்ச்சி, எல்லாம் யதார்த்தம் என்ற உண்மை நாம் உயர்ந்தவரோ தாழ்ந்தவரோ அல்ல, நாம் நாம்தான் என்ற உண்மை...

கடமைகளில் மூழ்கிவிட்டால் கவலைப் படுவதற்கு நேரம் கிடைக்காது என்ற புரிதல்...

இவையெல்லாம் என்னை டென்ஷனில்லாமல் வாழ வைக்கும் கொள்கைகள்.

கடைசியில் சில வரிகள்....

வாழ்க்கையில் ஒருவர் மாற்றங்களுக்குத் தகுந்தாற்போல் அனுசரித்துப் போக முடியாததால்தான் இறுக்கம் ஏற்படுகிறது. எப்போதும் எங்கேயும் மாற்றங்கள் நிகழ்ந்து கொண்டு தான் இருக்கும். அனுசரித்துப் போகும் தன்மை இருந்தால் நல்லது. நாம் செய்யும் விஷயத்தில் திறமையுடன் இயங்குவது மிகவும் முக்கியமான விஷயம். அப்போதுதான் நாம் செய்யும் அலுவல்கள், சவால்கள், பிரச்னைகள் எல் லாமே அக்கறையைத் தூண்டும் விஷயங்களாகவே அமைந்து வாழ்க்கையை ரசித்து வாழலாம். குட்லக்!

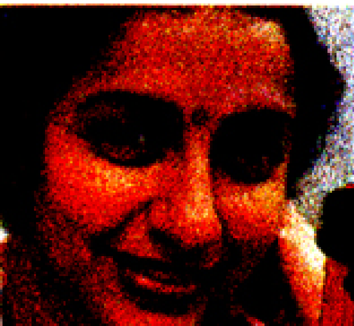
மின் அஞ்சல் வழி தொகுப்பு : **ஸ்வாதி**

பாடி ஹீட்டினஸ்'

உங்கள் குடும்பம் பாதுகாக்கப் பட்டிருக்கிறதா?

சீனர்கள் உடல் உஷ்ணத்தை 'பாடி ஹீட்டினஸ்' என்று தான் சொல்கிறார்கள்

பரீட்சைடென்ஷன்	உங்கள்	கோடை வெய்யில்
பரீட்சை டென்ஷனும் கோடை வெய்யிலும் சேர்ந்து உங்கள் குழந்தையின் உடலில் 'பாடி ஹீட்டினஸ்' உண்டாக்கும். இதனால் கவனக்குறைவும், சோர்வும் ஏற்படும் உங்கள் குழந்தைகளின் தேர்வு பாதிக்கப்படும்.	குடும்பத்தினருடைய தேவைகளும், உடல்நலத்திற்கான பொறுப்பும் உங்கள் கையில் உள்ளது. அதில் ஏற்படும் பிரச்சனைகள் மற்றும் கோடை வெயிலின் பாதிப்பினால் உங்களுக்கு 'பாடி ஹீட்டினஸ்' ஏற்படும் அதனால் உடல் சோர்வும், சிடு சிடுப்பும் உங்களுக்கு ஏற்படுத்தும்	உங்கள் கணவர் கோடையில் வேலைக்கு போய் வருவதும், வேலையில் உள்ள டென்ஷன்களும் அவர் உடலில் 'பாடி ஹீட்டினஸ்' உருவாக்கும் அதனால் அவர் திறமையும் பாதிக்கும், சிடுசிடுப்பும் ஏற்படும்



THREE LEGS
BODY COOLANT



- உடலில் உஷ்ணத்தைக் குறைக்கிறது
- உடலில் உள்ள திரவங்கள் சமச்சீரான நிலையில் வைக்கிறது
- வாழ்க்கையை நல்ல முறையில் வாழ உதவுகிறது

...னையில் கண்டேன்
...லிருந்து நான் தொடர்ந்து
...யோகித்து வருகிறேன்
... எனது மகன் நந்தனுக்கும்
...டுக்கிறேன். அவனும் அதை
...வும் விரும்பி அருந்துகிறான்.

சுஹாசினி மணிரத்தினம்

பாடி ஹீட்டினஸ்.
நீரிழிவு, துரித வாழ்க்கைத்தரம், உயர்ந்த ரத்த அழுத்தம், அஜீரணம் மற்றும் மதுபானங்களும் காரணமாக இருக்கலாம்

உடல் உஷ்ணத்திற்கான அறிகுறிகள் :
மலச்சிக்கல், மஞ்சள் சிறுநீர் போக்கு, வாய்ப்புண், உடல் சோர்வு, சிடுசிடுப்பு

Imported straight from Malaysia
Traditional Chinese Health Drink
Over 30 million bottles sold yearly

HREE LEGS
ODY COOLANT
...த்தி கொள்ளுங்கள்....
ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை...

உட்கொள்ள வேண்டிய அளவு
பெரியவர்கள் தினமும் இரண்டு பாட்டில்களும்
குழந்தைகள் தினமும் ஒரு பாட்டிலும்
தொடர்ந்து குடிக்கவும்

Distributors :

Pondicherry : M/s. Himalaya Enterprises Ph:0413-221869 Cell:9843044507,9843063416, Fax:0413-330057.

Madurai : Sri Laksmi & Co Ph:670615 **Coimbatore :** Vijayashree Enterprises Ph : 808976

Chennai : •Intergrity Sales and Services Ph:5210411, 5227890 Cell:9841057462 •Ganga's, Ph:6231006.
•Jeewajee & Co, Ph:5221663, 5211932. •Nisha Marketing, Ph:2321456, 2311890.
•Kamala Medicals, Ph:8254762. •Nep 'O' Product, Ph:6205294.

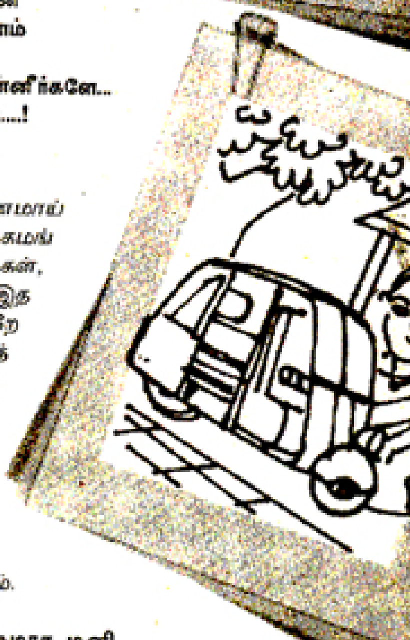
Super Stockist for Tamilnadu & Pondicherry : Jaypee's, Chennai-105 Ph : 8255855, Fax : 825 6473

Marketed by : Shree Padma Amba Marketing (P) Ltd. Chennai 600 084. Ph : 044-6403107, Telefax : 6611527

Three Legs Body Coolant is available at all department stores, supermarkets, medical shops and beauty parlours.

நட்பு-





லட்சுமி சந்தானம், மும்பை - 79.

பொதுவாக பம்பாய் தமிழ் வாசிகளைப் போல் பரந்த மனப்பான்மை, உதவும் கரங்கள் சென்னை வாசிகளிடம் பார்க்க முடியாது என்ற பரவலான விஷயம் ஒன்று உண்டு... ஏதாவது என்றால் பம்பாயில் கட்டுப்பாட்டுடன் உதவ வரும் ஜனங்கள் போல சென்னை வாசிகள் இல்லை. அதோடு பம்பாய் ஆட்டோ மீட்டருக்கு மேல் ஓர் பைசா கேட்ப இல்லை. அதுவே சென்னையில் தலைகீழ்... இல்லையா?

அப்படி என்று பொத்தாம் பொதுவாக எப்படிச் சொல்ல முடியும்? ஒரு பழக்கம் நம்மிடம் இருக்கிறது. 'இந்த ஊர்க்காரர்களே இந்த மாதிரிதான்', 'அந்த ஊர்ல எல்லாருமே கர்வம் பிடித்தவர்கள்' இப்படிப் பேசுவது.

ஒரு வேளை முற்காலத்தில் அது சரியாக இருந்திருக்கலாம். ஏனென்றால் போக்குவரத்து வசதிகள் அதிகம் இல்லாத காலத்தில் கூடி வாழும் போது ஒரே மாதிரியான குணங்களைப் பிரதிபலிப்பவர்கள் இருந்திருப்பார்கள். இப்போது அப்படி இல்லையே!

நகர வாழ்க்கையில் அத்தனை கலாசாரங்களும் கலக்கின்றன. அதனால் 'இவர்கள் இப்படித்தான்', என யாரையுமே முத்திரை குத்த முடியாது. பம்பாயில் தன்னல மிக்கவர்கள் இல்லையா? சென்னையில் பொது நலம் மிக்கவர்கள் இல்லையா? எல்லா இடத்திலும் எல்லாரும் உண்டு. சென்னையில் இருப்பவரிடம் பம்பாய் வாசிகளைப் பற்றிக் கேட்டுப் பாருங்கள், ரொம்ப சுவாரஸ்யமான கதை கள், அனுபவங்கள் கிடைக்கும். இதையெல்லாம் நாம் பெரிதாக எடுத்துக் கொள்ளக் கூடாது.

ஆமாம், 'சென்னை ஆட்டோ' என்று ஏதோ சொன்னீங்களே... ம்? நீங்க எழுதியிருப்பது ஒண்ணுமே புரியலையே....!

ஓ. மஞ்சு, தூத்துக்குடி - 8.

இப்போதுள்ள சூழ்நிலைகளில் தனிக் குடித்தனமாய் இருந்தாலும் நாள் கிழமைகளில் கூடும் உறவுச் சங்கமங்களில் பல வெறுப்பான, பொறாமைப் பேச்சுக்கள், செய்கைகள், வதந்திகள் தவிர்க்க முடிவதில்லை. இதனால் சம்பிரதாய சடங்குகள் தேவையா என்றே வெறுப்பாக உள்ளது. இஷ்டமில்லாமல் ஒரு நிர்பந்தத்தில் கூடி செய்ய வேண்டியதாக இருப்பதால், மனதிருப்திக்கு பதில் வெளியில் காட்டிக் கொள்ள முடியாத மன அழுத்தம், சோர்வு ஏற்பட்டு பல நோய்களுக்கு ஆளாக வேண்டியுள்ளது.

அப்படிப்பட்ட நேரங்களில் பத்து ஏழைக் குழந்தைகளுக்கோ, முதியவர்களுக்கோ உதவி செய்தால் கூட மனதிருப்தி கிடைக்கும். என்னதான் தீர்வு? உறவுகள் போலியானதா?

நீங்கள் சொல்வது உண்மைதான். 'சந்தோஷமாக மனிதர்கள் ஒன்று கூடி மகிழ' என்பதற்காக வைக்கப்பட்ட சடங்குகளின் நிலையெல்லாம் இன்று தலைகீழாகி விட்டது. திருமணமே கூட அப்படித்தான். நாத்தனார் முடிச்சும், பெண்ணின் அண்ணன் பொரிபோடு

வதும் உறவுகளை இணைக்கத்தானே வைத்தார்கள்? எதற்காக இவையெல்லாம் அமைக்கப்பட்டனவோ அந்த அடிப்படைக் காரணங்கள் மறைந்து போய் சீர், கௌரவம், அந்தஸ்து, உயர்வு தாழ்வு போன்ற பல சிறுமைக் குணங்கள் புகுந்து கொண்டு மனிதர்களை கீழ் நிலைக்கு இழுத்துச் சென்று கொண்டு இருக்கிறது.

இதை ஒவ்வொருவரும் உணர்ந்தாலொழிய மாறுதல்கள் உடனடியாக ஏற்படாது. ஆனால் மாறும். ஏனென்றால் பத்தாண்டுகளுக்கு முன்பு போல இப்போது சாவகாசமாக பேச நேரம் இல்லை. ஐந்து நாள் கல்யாணம் ஒரு நாளாக மாறி விடவில்லையா? அவசரயுகத்தில் இந்தச் சிறுமைகள் மாறிப் போக வாய்ப்புகள் உண்டு. 'இதற்காக ஏழைகளுக்கு உதவி' என மாறுவதை விட வீட்டு விசேஷங்களில் அவர்களுக்கு உதவுவதையும் கட்டாயமாக்கிக் கொள்ளுங்கள். இதனால் குழந்தைகள் மன விசாலம் அடைவார்கள். அடுத்த தலை முறையாவது சிறப்பாக வாழட்டுமே!

ராஜலெக்ஷ்மி, சென்னை - 17.



வாசகர்களோடு உரையாடல்

— மஞ்சுளா ரமேஷ்



எனக்கு 14 வயதில் கல்யாணமானது. இரண்டு பெண்கள், பேரன் பேத்திகள் என நன்றாகவே இருக்கிறார்கள். அந்த நாளில் ஊரும் உறவும் சாந்தி செய்யவும் ராமேஸ்வரம் போகவும் சொல்லாமல் இருப்பார்களா? பிறந்த, புகுந்த வீட்டில் இதைப் பொருட்படுத்தாமல், இருந்தார்கள். நானும், இவர்களை பகவான் கொடுத்ததற்கு சந்தோஷப்படுகிறேன் என்று சொல்லி விடுவேன். பிள்ளை இல்லாததை குறையாக நினைத்ததில்லை. சந்தோஷமாக இருக்கிறேன்.

இதை நான் எடுத்துச் சொல்லும் காரணம், நான் தலைப்பெண். என் கணவர் தலைப் பிள்ளை! இந்தக் காரணத்தால் எந்தப் பிரச்னையும் வந்ததாகத் தெரியவில்லை.

இதே போல் பூராட நட்சத்திரமும் எங்கள் குடும்பத்தில் நிறைவாக சதாபிஷேகம் வரை செய்து கொண்ட தம்பதிகளும் இருக்கிறார்கள்.

வட்டம்



நட்சத்திரத்தால் யாருக்குக் கெடுதல் வரும் என நினைக்கிறார்களோ, அவர்கள் ஜாதகத்தில் ஆயுள் பாவம் நன்றாக இருக்கிறதா என்று பார்த்து விட்டு, பிள்ளைக்கோ பெண்ணுக்கோ கல்யாணம் பண்ண வேண்டும் என்று நாங்கள் சொல்வது உண்டு. தலைப்பெண், பிள்ளைக்குக் கவலையில்லாமல் சம்பந்தம் பண்ணிக் கொண்டு சந்தோஷமாக வாழ்க்கையைத் தொடருங்கள்.

இவ்வளவு வயதான அனுபவம் மிருந்த பெண்மணியே சொல்லிவிட்டார்கள். அவர்களே புதிய மிலினியம் பற்றிப் பேசும்போது எதற்கு இன்னும் பழைய மூடப் பழக்கங்கள். விட்டு விடுவோமே!

எஸ். ஜெயலக்ஷ்மி, சென்னை - 4.

தாங்கள் எத்தனையோ மகான்களையும், பரியவர்களையும் சந்திக்கிறீர்கள். என்னுடைய நீண்ட நாள் சந்தேகம் ஒன்றை உங்கள் மூலம் கட்டாயம் தீர்வு காண முடியும் என்ற நம்பிக்கையில் இந்தக் கடிதம் எழுதுகிறேன். 'ருத்ராட்சம்' அணிந்து கொண்டு ஸ்நானம் செய்தால் அந்த நீர் உடம்பில் படுவது நல்ல ஆரோக்கியம் என்று பெரியவர்கள் சொல்கிறார்கள். ஆனால் அதை ஒரு ஆணோ, அல்லது கணவனை இழந்த பெண்ணோதான் அணிய வேண்டும் என்கிறார்கள்.

எனக்கு 60 வயது ஆகிறது. என் போன்ற அதாவது தீட்டு விலக்கு என்பதெல்லாம் முடிந்து கிட்டத்தட்ட சந்நியாச வாழ்க்கை நடத்தும் பெண்கள் போட்டுக் கொள்ளக் கூடாதா?

நீங்களே சொன்னது போல நான் பல ஆஸ்ரமங்களுக்குச் சென்றபோதும் கண்டது – இளம் பெண்கள் முதல் நிறையபேர் ருத்ராட்சம் அணிந்து கொண்டு இருப்பதைத்தான். பல விஷயங்களைப் பெண்கள் செய்யக் கூடாது என மத ரீதியாகச் சொல்வதாகச் சொல்லுவார்கள். அவைகளெல்லாம் இன்று மாறிவிட்டன.

ருத்ராட்சமோ, ஸ்படிகமோ அணிய வேண்டும் என ஆர்வத்துடன், அதை ' எதற்காக அணிந்து கொள்வது, எப்படி அது நமக்குப் பலன் கொடுக்கிறது என உணர்ந்து கொண்ட தெளிவுடன் இருந்தால் நிச்சயம் போட்டுக் கொள்ளலாம். இதை இன்று வாழும் பல மகான்கள் அங்கீகரித்திருப்பதை நான் பார்த்திருக்கிறேன்.

சியாமளா சுவாமிநாதன், திருவனந்தபுரம்.

பொதுவாக பெண்ணைவிட ஆணிற்குத்தான் மனவலிமையும், புத்திக் கூர்மையும் அதிகம் என்று ஆண்கள் அடித்துப் பேசுவது உண்மைதானா?

மருத்துவ ரீதியாக ஆண்கருவை விட பெண் கருவிற்கு வலிமை அதிகம். ஆண்கரு பலவீனமாகத்தான் இருக்கும். அதே போல குழந்தையாகி வளரும் போதும் அப்படித்தான். ஆனால் சமூகச் சூழலினால் பெண்களுக்குச் சரியான போஷாக்கு தருவதில்லை. அதற்கு இன்னும் அதிகம் வழிவகுப்பது போல பெண்ணுக்கு மாதவிலக்கு ஏற்பட்டு இரும்புச் சத்தை இழக்கிறாள். இழக்கும் சத்திற்கு அவளுக்கு மீண்டும் சத்து தரப்படுகிறதா என்றால் இல்லையென்பதுதான் முக்கால்வாசி வீடுகளில் பதில். இதனால் இயற்கை தந்த உடல் வலிமையை அவள் இழக்கிறாள்.

ஆனால் மனவலிமை எனப் பார்த்தால் பெண்ணுக்கு மிக அதிகம் என்பதுதான் உண்மை. பிரச்னைகள் என்று வரும் போது பல குடும்பங்களில் இதைப் பார்த்திருக்கலாமே! இந்தப் பேச்சு வரும்போது என் நெடுநாளைய கருத்து ஒன்றைச் சொல்கிறேன். உங்கள் கருத்துக்களையும் நீங்கள் சொல்லலாம் – பெண்கள் பதினெட்டு இருபது வயதில் 'மளமள'வென வளர்ந்து உடல், மன அளவில் நல்ல 'மெச்சூரிட்டி' அடைந்தவர்களாக ஆகிவிடுகிறார்கள். பதினெட்டு வயதுப் பெண், பதினெட்டு வயது ஆண் எனப் பார்த்தால், பதினெட்டு வயது ஆண் 'விடலை' எனப்படுகிறான்.

ஆனால் மெதுவாக வளரும் (மன அளவில்!) ஆண்கள் இருபத்தைந்து வயதுக்கு மேல் 'பேலன்ஸ்' ஆகிவிடுகிறார்கள் என்று தோன்றுகிறது. (இதெல்லாம் பொதுவாக ஒட்டுமொத்த சமூகப்பார்வையில் சொல்கிறேன். விதிவிலக்கான கொடுமைக்கார ஆண்கள்/பெண்கள் பற்றியல்ல–) அதே பெண்கள் என்று பார்த்தால் இந்த வயதுக்கு மேல் உணர்ச்சி வசப்படுபவர்களாகவும், 'பேலன்ஸ்' குறைந்தவர்களாகவும் ஆகிவிடுகிறார்கள் போலத் தோன்றுகிறது. ஆமை, முயல் கதை போல.

இது பொதுவான என் அபிப்பிராயம். சமூக நோக்கில் நீங்களும் கலந்துரையாடலாம்.

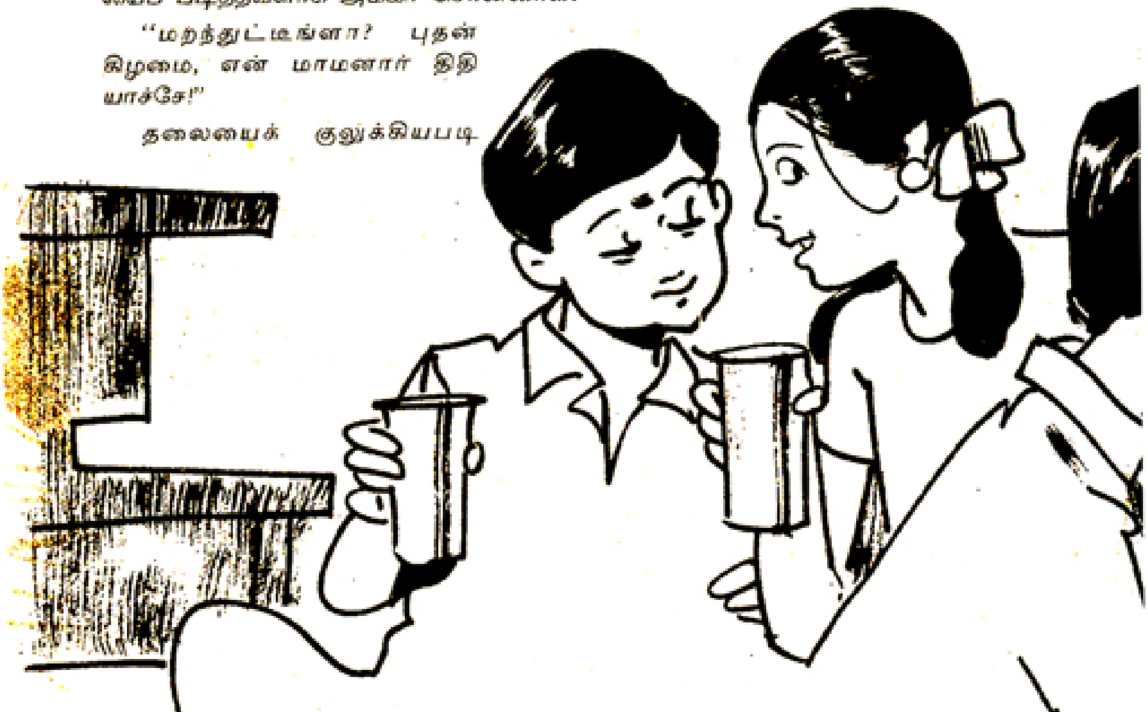
"மாம்பலம் பக்கம் போறேன்; ஏதனா வேணுமா?" சமையலறை கதவைப் பற்றிக் கொண்டு அப்பா கேட்கிறார். வழக்கமாக எங்கே போவதானாலும் அவர் கேட்கும் கேள்வி. போகும் இடத்தைப் பற்றிய அறிவிப்பும் அதுவே.

"மடத்துல பணம் கட்டிடுங்க!" கடுகு வெடிக்கும் ஓசையினூடே அம்மாவின் பதில், மிதந்து வந்தது.

அப்பாவுக்கு இப்போது காது கூர்மை மங்கி வருகிறது. அவர் முகத்தில் உதித்த 'எதற்கு?' என்பது போன்ற கேள்விக் குறியைப் படித்தவளாக அம்மா சொன்னாள்.

"மறந்துட்டீங்களா? புதன் கிழமை, என் மாமனார் திதியாச்சே!"

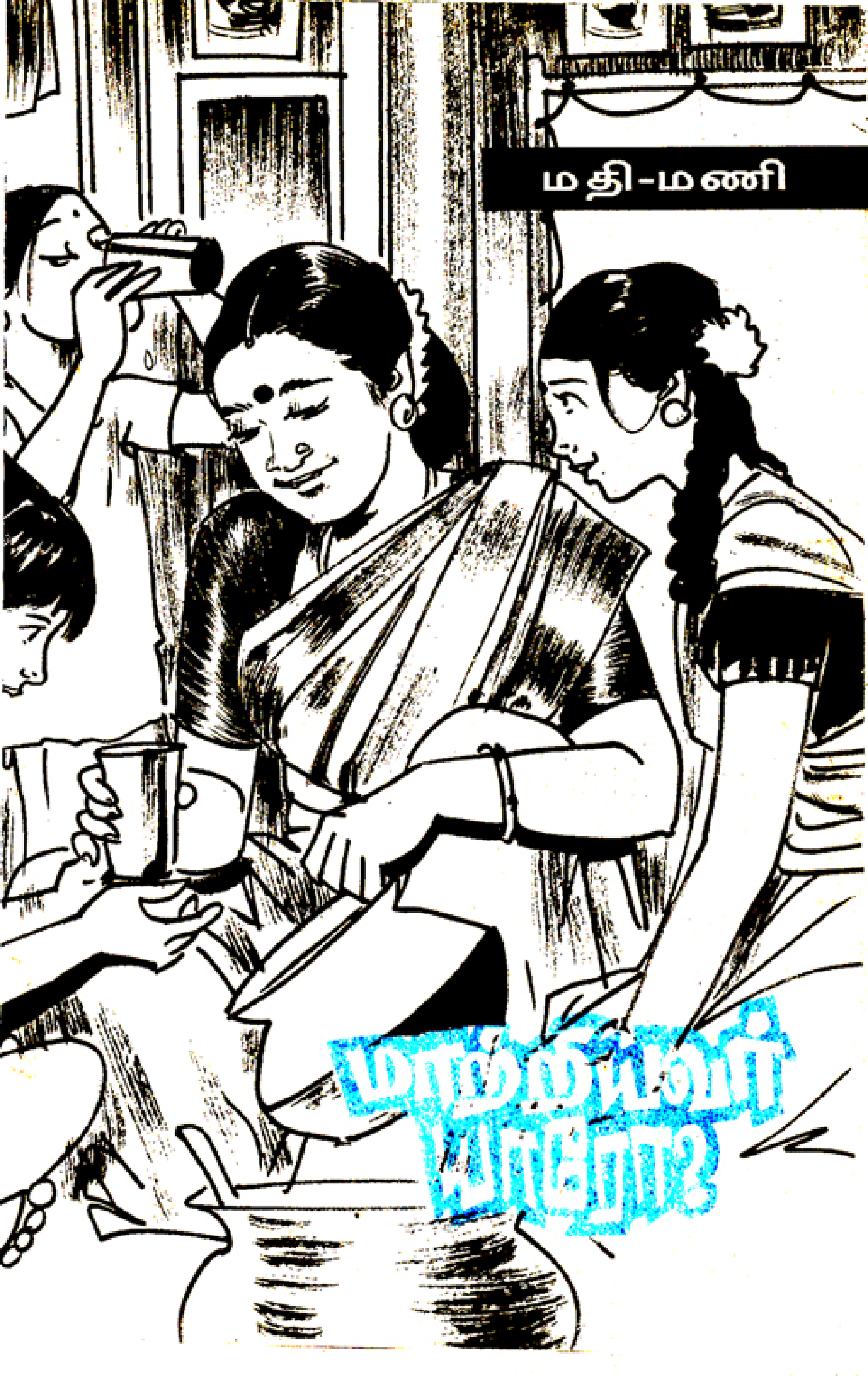
தலையைக் குலுக்கியபடி



அப்பா சமையலறையை விட்டு வெளியேறினார். மறதிக்காக தன்னையே நொந்து கொள்வது போலிருந்தது அவர் செய்கை. அப்பாவையும் குறை சொல்ல முடியாது. அவருக்கு வயது எண்பதைத் தாண்டி விட்டது. புலன்கள் ஒடுங்கி வருவதை நான் உணர்ந்தாலும், அதை ஏற்றுக் கொள்ள என் மனம் மறுக்கிறது. அம்மா 'என் மாமனார்' என்று சொன்ன தாத்தா திவசம் எப்படியெல்லாம் நடைபெற்றது....!

வழக்கம் போல, மாலையில் நாங்கள் பள்ளியிலிருந்து வீடு திரும்பும்போது, இரண்டு அத்தைகளும், மீனா சித்தியும் கோபு சித்தப்பாவும் வருகை தந்திருப்பார்கள். புத்தக மூட்டைகளை இறக்கிய வண்ணம், மனம் கணக்கிட்டுப் பார்க்கும் – அட, அதுக்குள்ள ஒரு வருஷம் ஓடிவிட்டது... நாளைக்குத் தாத்தாவின் திவசம். அதற்குத்தான் இவர்கள் வந்திருக்கிறார்கள்! தாத்தா இறந்த அந்த நாள் என்னவோ, துக்கம் நிறைந்ததாக இருந்திருக்கலாமாக இருக்கும்... எனக்கு மூன்று வயது ஆகும் போது நிகழ்ந்த தாத்தாவின் மரண சம்பந்தமான நிகழ்ச்சிகள், நினைவில் மங்கிவிட்டன. ஆனால் எட்டு வயது பெண்ணான எனக்கு, 'தாத்தா திவசம்' என்பது 'கொண்டாட்டமான' தினமாகத்தான் இருந்தது!

இரண்டு வாரங்கள் முன்னதாகவே, அம்மா 'ரிப்ளை போஸ்ட் கார்டில்' வாத்யாருக்கு தாத்தா திவசம் வருவதை நினைவூட்டி


மதி-மணி
மாற்றியவர்
யாரோ?

எழுதி, அவர் வருகையை உறுதி செய்து கொண்டு விடுவான். அம்மா, அந்த நாளிலேயே சென்ட்ரல் கவர்ன்மெண்ட்டில் உத்யோகம் பார்த்தவள். முதல் நாள் மதியமோ, மாலையோ எங்கள் இரண்டு அத்தைகளும், சித்தி - சித்தப்பாவும் வந்து சேர்ந்து விடுவார்கள். சனி, ஞாயிறு விடுமுறையானால் அவர்கள் குழந்தைகளான லதா, சீதா, பாலு, சீனுவும் வந்து விடுவார்கள். கேட்க வேண்டுமா எங்கள் கொட்டத்தை! நாங்கள் உடன் பிறந்தவர்களே நான்கு டிக்கெட்...

அப்பாவும் சித்தப்பாவும் பரணையில் ஏறி, பெரிய பாத்திரங்களை இறக்குவார்கள். மார்க்கெட்டுக்குப் போய் காய்கறிகள், பழங்கள் வாங்கி வருவார்கள். ஹாலில் இருந்த சோபாக்கள், கட்டில், தலையணைகள், மேஜை விரிப்புகள், திரைச் சிலைகள் எல்லாம் அகற்றப்பட்டு 'ஹாலே' பெரியதாக, 'ஹோ'வென்று காட்சி தரும். நாங்கள் ஓடிப் பிடித்து விளையாடத் தொடங்கும் போது,

"வானரங்களா! இங்கே கூட்டம் போடாதேங்க! பெருக்கி, மொழுகணும்!" என்று அம்மா விரட்டுவாள்.

அப்பா, நாற்காலியில் ஏறி, உயரே மாட்டியிருக்கும் தாத்தாவின் போட்டோவை எடுத்துத் தருவார். என் அக்கா விஜி, அதை வெகு ஜாக்கிரதையாக, தூசி தட்டி, துடைத்து, சந்தனம் குங்குமம் இடுவாள். என் அண்ணன் ராமு பறித்து வரும் மல்லிகைப் பூக்களை, லதா அழகான சரமாகக் கட்டி படத்துக்கு அணிவிப்பாள்.

திவசத்தன்று அடுக்களையுள் எங்கள் யாருக்கும் அனுமதி கிடையாது! அம்மாவும் பெரிய அத்தையும் சரப்புடைவை உடுத்திக் கொண்டு சமையல் செய்வார்கள். சித்தியும் சின்ன அத்தையும், 'விழுப்பு' காரியங்கள் கவனிப்பார்கள். கமகமவென்ற வெல்லப் பாகின் மணம், அடுக்களையிலிருந்து வரும். அதை முகர்ந்து கொண்டே, தோட்டத்து வழியாக பாத்ரூமுக்குப் போய், குளித்து, 'பழையது' சாப்பிட்டு விட்டு பள்ளிக் கூடம் போவோம் - சித்தி புது விதமாகப் பின்னும் 'ஐந்து கால் பின்னலை' தொட்டுப் பார்த்து மகிழ்ந்த வண்ணம்....

திவசத்தன்று லீவு நாளாக இருந்தால் வேறு விதமான கொண்டாட்டம்! ஹாலின் கதவு சாத்தப்பட்டிருக்க, புகை மண்டலத்துக்கு அப்பால், வெளி வராண்டாவில் நாங்கள் அரட்டை அடித்துக் கொண்டிருப்போம். 'பாவம், கொழந்தேள், பசிக்கும்!' என்று இறங்கிய மனம் கொண்ட சித்தி, பிஸ்கெட் - சாக்லேட் பாக்கெட்டுகளை ரகசியமாக தந்து வைத்திருப்பாள். 'பலகாரம்' செய்வோம்!

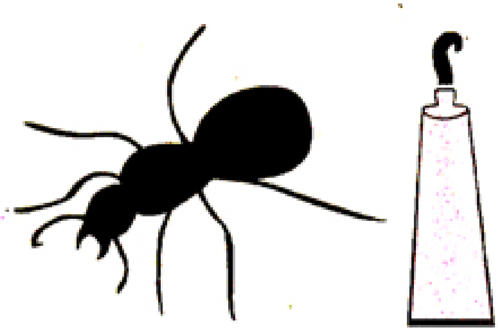
"வாத்யார் மாமா சாப்பிடும் போது, யாரும் பார்க்கக் கூடாது!" என்று கண்டிப்பாக எச்சரித்திருப்பாள் அம்மா. அதையும் மீறி, பொடிப் பயல் சீனு, கதவிடுக்கு வழியே கண்ணை ஓட்டிப் பார்ப்பான். "இவ்....ளோ பெரி.....ய இலை!" என்று கையை விரித்து விவரிப்பான்.

வாத்யார்கள் சாப்பிட்டு விட்டு, 'ஏ....வ்...' என்று ஏப்பம் விட்டபடி, ஈரக் கைகளை துண்டில் துடைத்தவாறு வெளியே வருவார்கள். எச்சில் இலைகளைப் புதைக்கவென்று, முதல் நாளே அப்பா தோட்டத்தில் குழி தோண்டி வைத்திருப்பார். வாத்யார் சாப்பிட்ட மிச்சம், மீதிகளை நாய், பூனை கூட வாய் வைக்கக் கூடாதாம்! இலை எடுத்து, எச்சல் இட்டு, வாத்யார்களுக்கு சம்பாவனை செய்து அனுப்பிய பின்பே, குழந்தைகளான எங்களுக்கு உணவு பரிமாறப்படும் - திரட்டுப்பால், வடை, பாயசம், எள்ளுருண்டை, தேன்குழல், அதி ரசம்...

சாப்பிட்ட பின், பெரியவர்கள் சற்று கண்ணயரும் நேரம், நாங்கள் மீண்டும்

சிற்றெறும்பு/எறும்பு கடித்து வலி/ எரிச்சல் அதிகமா? சப்தம் போடாமல் பற்பசையை எறும்பு கடித்த இடத்தில் தேயுங்கள். எல்லாம் பற்பசையில் உள்ள 'மின்ட்'தான் அதன் ரகசியம்.

– போரூர் ஆர். சீதா



மணமகளைப் பார்க்காமல் திருமணமா?

வாருங்கள் ! உங்கள் கனவு இல்லத்தில் முதலீடு செய்யுமுன் எங்களது மாடல்வீடுகளை பாருங்கள் !



மிகச்சிறந்த டிசைனுடன் கூடிய வீடுகள், வியக்கத்தக்க விலைகளில் !

உங்கள் கனவு இல்லம் எப்படி இருக்கும் என்று முன்கூட்டியே நீங்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டாமா? அதற்கெனவே மாடல் வீட்டைக் கட்டி, அதில் நவீன வசதிகளுடன் வாழத் தேவையான அனைத்து பொருட்களையும் உரிய இடங்களில் வைத்துள்ளோம், வந்து காணுங்கள். ஏனெனில், ஸ்ரீவத்ஸா, எப்பொழுதும் தன் செயலாக்கங்களில் ஒளிவு மறைவற்ற தன்மையை விரும்புகின்றது. ஏற்கெனவே நாங்கள் அமைத்த ஸ்ரீவத்ஸா கார்டன்ஸ் 24 ஏக்கர் பரப்பளவில் சகல வசதிகளையும் கொண்டு அமைத்துள்ள இந்த முதல் நகர்புறத் திட்டம் 400 உள்நாட்டு மற்றும் அயல்நாட்டில் வசிக்கும் இந்தியர்களால் வாங்கப்பட்டுவிட்டது.

ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வியு வாடிக்கையாளர்களின் விருப்பம் மற்றும் தேவைகளை கருத்தில் கொண்டு தரத்திற்கு ஏற்ப **சரியான விலையுடன்** அதிநவீன வசதிகள் கொண்ட வீடுகளை அமைத்து வருகிறது.

ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வியு

- இது தனி வீடுகள், வரிசைவீடுகள், அடுக்கு மாடி வீடுகள் என்று மூன்று விதங்களில் அமைந்துள்ளது.
- கோயமுத்தூர் ரயில் நிலையத்திலிருந்து 7கி.மீ. தொலைவில், கோயமுத்தூர் - பாலக்காடு சாலையில் உள்ளது.
- சிறந்த பள்ளிகள், வங்கிகள், மருத்துவமனைகளுக்கு மிக அருகிலேயே அமைக்கப்பட்டுள்ளது.
- மனதையும், உடலையும் அமைதிப்படுத்தக்கூடிய ரம்யமான அழகு கொண்ட மேற்குத் தொடர்ச்சி மலைகளின் அடிவாரத்தில் உள்ளது.
- 800 சதுர அடி முதல் 1475 சதுர.அடி வரை கொண்ட இவ்வீடுகளின் விலை ரூ 9.7 லட்சத்திலிருந்து 14.75 லட்சம் வரை மட்டுமே!!
- மேலும் இதன் தனிச் சிறப்பு என்னவெனில் உங்களின் விருப்பம் போல் உள்ள டிசைன்களிலும் வீடுகள் கட்டித் தருகிறோம்.

மேலும் விவரங்களுக்கு, தொடர்பு கொள்க:

ஸ்ரீவத்ஸா ரியல் எஸ்டேட்ஸ் லிட்.

8/2, மேட்டுப் பாளையம் ரோடு, கோயம்புத்தூர் - 641 043. போன்: 91-0422-437422, 432574, 441481, செல்: 809082
ஃபேக்ஸ்: 91-0422-430699. தந்தி: SRIVATSACO
Email: <Sreevatsa.cbe@smy.sprintrpg.ems.vsnl.net.in> Web site: http://www.sreevatsa.com

ஆர்க்கிடெக்ட்ஸ் : சங்கர் & அசோசியேட்ஸ், கோயம்புத்தூர்

இத்திட்டம் எல்.ஐ.சி. ஹவுசிங் பைனான்ஸ் மற்றும் ஹெச்.டி.எஃப்.சி. ஆகிய நிறுவனங்களில் கடன் வசதி பெறுவதற்கு ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டுள்ளது.

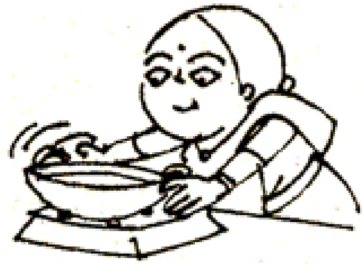
எங்களது வங்கி
குளோபல் டிரஸ்ட் வங்கி

1 ச.மீ.=10.764 ச.அடி

Anugrah 2754 / 99 Tam

மூன்று பங்கு ரவா இட்லி மிக்ஸுடன், 1 பங்கு கடலை மாவு, 1 பங்கு தயிர், சிறிதளவு சமையல் சோடா சேர்த்து அரைமணி நேரம் ஊறவைத்த பின் டோக்ளா செய்தால் சுவையான டோக்ளா நொடியில் ரெடி.

— விஜயலட்சுமி



விளையாட்டைத் தொடங்கி விடுவோம். மாலையில், அம்மா பெரியதொரு குண்டானில் காப்பி கலந்து எடுத்து வருவாள். எங்களுக்கெல்லாம் இன்னொரு ரவுண்டு பாயசம்!

அப்பாவும் சித்தப்பாவும் அத்தைகளும் தங்கள் குழந்தைப் பருவ நாட்களை, நிகழ்ச்சிகளை, தம் பெற்றோர்களை நினைவு கூர்ந்த வண்ணம் பேசிக் கொண்டிருப்பார்கள்.

மாலையிலோ, இரவிலோ, அல்லது மறுநாளோ – அவரவர் வீடுகளுக்குப் புறப்படும் போது –

"இரேண்டி அக்கா, இன்னும் ஒரு நாள்! இரேண்டா கோபு, இன்னும் ஒரு நாள் லீவு போடேன்" என்று அப்பாவும்,

"ஏன் மீனா, ரெண்டு நாள் கழிச்சித்தான் போயேன் – ப்ரயாண அலுப்பும், வேலை செய்த அலுப்பும் தீரட்டுமே" என்று அம்மாவும் கெஞ்சுவார்கள். அதில் கலப்படமில்லாத அன்பு தொனிக்கும். பிரிவின் வேதனை நிழலாடும். வந்தவர்களும், கனத்த இதயங்களோடுதான் திரும்பிப் போவார்கள். குழந்தைகளான நாங்களும், 'அடுத்த திவசம் எப்போ வரும்?' என்று காத்திருப்போம்.

இப்போது அம்மாவால் முன்போல ஈரப் புடைவை உடுத்திக் கொண்டு காரியம் செய்ய முடிவதில்லை. எழுபத்தைந்து வயது, கம்மாவா! என் மன்னியால் ஆபீஸுக்கு லீவு போட முடியாது. 'மாதவிலக்கை' தள்ளிப் போட மாத்திரைகள் சாப்பிட, உடல் நலம் இடம் கொடாது. அத்தைகள் ஒருவர் பின் ஒருவராக போய்ச் சேர்ந்து விட்டனர். சித்தப்பா, பாலுவோடு அமெரிக்காவில் செட்டில் ஆகிவிட்டார். இன்றைய வாத்யார்கள் அவசரமாகச் சொல்லும் மந்திரங்கள், அப்பாவின் காதில் விழுவதில்லை. 'குழந்தைகளான' நாங்கள், திசைக்கொருவராகி விட்டோம்.

அருகில் இருக்கும் மடத்தில் பணம் கட்டினால், தாத்தாவின் திவசத்தன்று, அவர்களே நான்கு பிராமணர்களுக்குச் சாப்பாடு போட்டு விடுவார்களாம்! இனி வருஷா வருஷம், திதியை ஞாபகம் வைத்துக் கொண்டு பணம் கட்ட வேண்டாமாம்! மொத்தத் தொகையாக பத்தாயிரமோ, பன்னிரண்டாயிரமோ 'பிக்ஸட் டெபாஸிட்' ஆகப் போட்டு விட்டால், அதன் வட்டியிலிருந்து வரும் பணத்தை எடுத்து, அவர்களே நான்கு பிராமணர்களுக்குச் சாப்பாடு போட்டு விடுவார்கள்.

'சாப்பாடு போட்டாகி விட்டது' என்று ஒரு கம்ப்யூட்டர் 'பிரிண்ட் அவுட்'டும் வந்து விடும்... அண்ணாவின் ஏற்பாடு இது. அடுத்த வருடத்திலிருந்து அமலுக்கு வரும்.

பச்சைக் கண்டைக்காய் சமையல் செய்து சாப்பிடுவது நல்லது. குடலுக்கு வலுவும், நரம்புகளுக்கு நல்ல வலுவும் தருகிறது. கண்டைக்காயில் ஆப்பிளை விட சத்துக்கள் அதிகம்.

- சி. விஜி



இளமை சமையல்

ஜில்ஜில் ஸ்பெஷல்



"உங்களுக்குத் தெரியுமா?" ஒரு நாளுக்கு நம்முடைய உடல் சரியானபடி இயங்குவதற்கு என்னென்ன சத்துக்கள், எந்த அளவு தேவையென்று?

நமது தேவைக்கும் அதிகமா சாப்பிட்டா அது என்ன ஆகுது? முக்கியமா தேவையான ஒரு சில சத்துக்கள் கிடைக்காத போது நாளடைவில் அதனால் உடம்புல என்னென்ன விளைவுகள் ஏற்படுது?

இதையெல்லாம் தெரிஞ்சுக்கணும்னு ஆசை இருந்தா தொடர்ந்து இந்தப் பகுதியை படிச்சுக்கிட்டே வாங்க. சமையலோட ஆரோக்கியத்தைப் பத்தின விஷயங்களையும் சேர்த்தே தருகிறேன்.

இந்த வருஷம் மழை இல்லாததுனால வெயிலின் கடுமை அதிகமாகவே இருக்குது. வெளியில போயிட்டு வீட்டுக்குள்ள வர்ரப்போ நேரா ஜில்லுன்னு சாப்பிட என்ன கிடைக்கும்னு 'ப்ரிஜ்ஜை' தேடித் தான் போறோம். தயவு செஞ்சி வெளியில கிடைக்கிற டின்னலியோ அல்லது பாட்டில்லியோ அடக்கி வைச்சிருக்கிற ஜூஸை வாங்கி வைக்காதிங்க. நமக்கு இந்த சீசன்ல கிடைக்கிற பழங்கள், காய்கறிகள் இல்லைன்னா உலர் பழவகைகள், பருப்புகள், இதை வைச்சி ஜூஸ், மில்க் ஷேக் இதைப் போல செஞ்சிங்கன்னா ஆரோக்கியமா இருக்கலாம். முக்கிய வைட்டமின் சத்துக்கள், மினரல் சத்துக்கள் இதனால் நமக்குக் கிடைக்கும். நாள் முழுமைக்கும் சுறுசுறுப்பாகவும் இருக்க முடியும்.

இந்த இதழ்ல விதவிதமான 'மில்க் ஷேக்' எப்படி செய்யறதுன்னு சொல்லித் தர்றேன்.

உங்க எல்லோருக்குமே பால் குடிக்கறதுனால என்ன சத்துக்கள் கிடைக்குதுன்னு தெரியும். அதோட சீசன்ல கிடைக்கிற பழங்கள் சேர்த்து மில்க் ஷேக்கா கொடுத்தா குழந்தைங்களும் சரி, நமது டீன்ஏஜ் நண்பர்களும் சரி இன்னமும் அதிகமா விரும்பிக் குடிப்பாங்க.

எல்லோருக்கும் சுலபமான, குறைஞ்ச விலை யில கிடைக்கறதுன்னா அது வாழைப் பழம் மட்டும்தான்.

எஸ். மல்லிகா பத்ரிநாத்

வாழைப் பழ மில்க் ஷேக்

1. ஒரு வாழைப் பழத்தை அரிஞ்சி அதோட ½ டீஸ்பூன் எலுமிச்சை பழம் ஜூஸ் கலந்து மிக்ஸியில் போடுங்க (எலுமிச்சை ஜூஸ் பழத்தை சீக்கிரம் கருக்காம நிறத்தை அப்படியே நீண்ட நேரம் வைக்க உதவும்).

2. அதோட முதல்ல கொஞ்சம் குளிர்ந்த பால் ஊற்றி மிக்ஸியில் ஒரு தடவை திருப்பி விட்டு நல்லா மசிச்ச மாதிரி அரைச்சிடுங்க.

3. ஒரு டம்ளர் ஜில்லென்று இருக்கற பால், வெனிலா எசன்ஸ் ஒரு சில சொட்டுக்கள், பொடித்த சர்க்கரை 3 டீஸ்பூன் (அல்லது சர்க்கரை சிரப் சேர்க்கலாம்). ஒரு சில பொடித்த ஐஸ் துண்டங்கள், வெனிலா ஐஸ்கிரீம் ஒரு கரண்டி எல்லாத்தையும் அந்த மிக்ஸியில் போட்டு விட்டு அடியுங்க. (மிக்ஸியில் விப்பரை (whipper) உபயோகிக்கவும்).

4. ஒரு உயரமான கிளாஸ் டம்ளர்ல ஊற்றி அதோட ஒரு நீள ஸ்பூன் போட்டு கொடுங்க. பாலே குடிக்காத குழந்தை கூட விரும்பிக் குடிக்கும்.

இதே போல ஆப்பிள், மாம்பழம், சப்போட்டா, மாதுளம் பழம் (இதை மட்டும் முதல்ல பாலோட அடிச்சிட்டு வடிகட்டி மறுபடியும் மிக்ஸியில் ஊற்றுங்க.) சீதாப் பழம், பழுத்த பப்பாளி, செர்ரிப் பழங்கள், ஸ்ட்ரா பெர்ரி, ஆரஞ்சு, அவோகேடோ எல்லா பழத்தையும் செய்யலாம்.

பழங்களுக்குத் தகுந்த மாதிரி எசன்ஸ், கலர் மாத்திக்கலாம். ஐஸ்கிரீம் இல்லாமலும் செய்யலாம். சர்க்கரைக்குப் பதில் கன்டென்ஸ்டு மில்க் உபயோகப்படுத்தலாம்.

கடைந்த பாலேடு சேர்த்தும் ருசியைக் கூட்டலாம்.

ஆவியில் வேக வைத்த கேரட், பாதாம் பருப்பு, காப்பி டிக்காக்ஷன், கோகோ பவுடர், பிஸ்தா பருப்பு, ஜாம், ரோஜா இதழ், ரோஸ் சிரப் இதையெல்லாம் உபயோகப் படுத்தியும் மில்க் ஷேக் செய்யலாம்.

அடுத்தது ஃப்ரேஷ்ஷா கிடைக்கிற ஒரு சில பழங்கள், காய்கறிகள் உபயோகப்படுத்தி வித்தியாசமான சுவையுடைய ஜூஸ் தயாரிப்பது –

இந்த வகையில முதல்ல தர்பூஸ் ஜூஸ் –

தர்பூசணி ஜூஸ்

தேவையான பொருட்கள் :

தர்பூசணி துண்டங்கள் – 2 கப்
புதினா – 5 இலைகள்
இஞ்சி – ½ அங்குலத் துண்டு
சர்க்கரை – 2 டேபிள் ஸ்பூன்
தண்ணீர் – ¼ கப்
உப்பு – ஒரு சிட்டிகை
கருப்பு உப்பு – 2 சிட்டிகை
மிளகுத் தூள் – 2 சிட்டிகை
எலுமிச்சை ஜூஸ் – 1 டீஸ்பூன்
ஐஸ் துண்டங்கள் – பரிமாற

செய்முறை :

1. சர்க்கரையோடு தண்ணீர் சேர்த்து அடுப்பில் வைத்து சூடாக்கவும்.

2. சர்க்கரை கரைந்ததும் இஞ்சி சேர்த்து ஒரு கொதி வந்ததும் புதினா இலை சேர்த்து அடுப்பில் இருந்து இறக்கவும்.

3. ஆறிய பிறகு வடிகட்டி தனியே வைக்கவும்.

4. தர்பூசணியின் விதைகளை எடுத்து விட்டு மிக்ஸியில் ஜூஸ் செய்யவும்.

5. அதோடு சர்க்கரை சிரப், உப்பு, மிளகுத் தூள், கருப்பு உப்பு, எலுமிச்சை ஜூஸ் சேர்த்து கலக்கவும்.

6. ஒரு உயரமான கண்ணாடி டம்ளரில் ஐஸ் துண்டங்களை போட்டு மேலே ஜூஸை ஊற்றி ஓரிரு புதினா இலைகளை மிதக்கவிட்டுப் பரிமாறவும்.

இதே போல தக்காளிப் பழம் உபயோகப் படுத்தியும் வித்தியாசமான சுவை இருக்கற

திடீரென வந்த விருந்தினர்க்கு, வீட்டில் இருந்த கோதுமை மாவு 'மா'லட்டை உதிர்த்து, 5 முந்திரியை அரைத்து பாலில் கலக்கி, அதில் உதிர்த்த 'மா'லட்டைக் கலந்து கொதிக்க வைத்து இறக்கி 'கீர்' என பரிமாறினேன். சுவையும், மணமும் நன்றாக இருந்ததுடன் பாராட்டையும் பாயஸம் வாங்கிக் கொடுத்தது.

– ஆர். பாலா



அமிலத் தன்மை உள்ள உணவுகள் (Acid Foods) : தானியங்கள், பயறு வகைகள், முட்டை, சாக்லேட், டீ, வாழைக்காய், மீன், மாமிசம், பீன்ஸ் வகைகள், ப்ளம்ஸ், பாதாம் தவிர மற்ற பருப்புகள்.

காரத் தன்மை உள்ள உணவுகள் (Alkaline Foods) : பொதுவான காய்கறிகள், பழங்கள், சோயா பீன்ஸ், உலர் பழவகைகள், பாதாம், பால், எலுமிச்சை, தக்காளி, ஆரஞ்சு, கீரை, சீஸ் போன்றவை.

எலுமிச்சை, ஆரஞ்சு, தக்காளி போன்றவை சாப்பிடும் போது அமிலத் தன்மை உள்ளதாக இருந்தாலும் உடலில் ஜீரணமாகும் போது காரத் தன்மையுள்ளதாக மாற்றப்பட்டு விடுகிறது.

மாதிரி புதுமையான ஜூஸ் தயாரிக்கலாம்.

நமது இளமை நண்பர்களுக்கான இந்த மாத அட்வைஸ் டிப்ஸ் -

* சோடாவைப் போல காஸ் உபயோகப் படுத்தி டின்ல கிடைக்கிற ஜூஸில் 'எம்ப்டி கலோரிஸ்' இருக்குன்னு சொல்வாங்க. அப்படின்னா எந்த விதமான முக்கிய, இன்றியமையாத சத்துக்களும் இல்லாத வெறும் கலோரிகள் மட்டுமே கொண்டுள்ள ஜூஸுக்கு இந்தப் பெயர். இந்த மாதிரி ஜூஸில் நமது உடலுக்குத் தேவையில்லாத கரியமில வாயு (கார்பன்-டை-ஆக்ஸைடு) தான் அதிகம் உள்ளது. அடிக்கடி இதைக் குடித்தால் உடலுக்கு தீங்குதான் விளையும்.

* அதிகமாக காய்கறிகள், பழங்கள் சேர்க்கறதினால உடலுக்கு வைட்டமின், மினரல் சத்துக்கள் மட்டுமின்றி அமிலத் தன்மை, காரத்தன்மை நமது உடம்புல சரியா 'பாலன்ஸ்' செய்யறதுக்கும் உபயோகப்படுது.

* நமது உடலானது மூன்றில் இரண்டு பாகம் காரத் தன்மை, மூன்றில் ஒரு பாகம் அமிலத் தன்மை கொண்டுள்ளது. அதனால் அதே போல சாப்பிடும் போது அதிகமான ஸ்டிரெயின் இல்லாமல் உடல் நிலையை ஆரோக்கியமாக வைக்க முடியும்.

* ஒவ்வொரு நாளும் குறைந்த பட்சம் 20 நிமிடங்களாவது துரித நடை நடந்தால் இரத்த ஓட்டம் சீராக நடக்கும். அதனால் உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.

உங்களுடைய ஒரு நாள் உணவில் ஒரு பாகம் அமிலத் தன்மை உடையதாகவும் இரண்டு பாகம் காரத் தன்மை உள்ளதாகவும் இருக்கட்டும்.

இளம் வெள்ளை முள்ளங்கிகளை நன்றாக அலம்பி, பொடியாக சீவி, கோதுமை மாவுடன் சிறிது ஓமம், சூடான பால், சிறிது நெய், உப்பு ஆகிய அனைத்தையும் சேர்த்து நன்றாகப் பிசையவும். பிசைந்த மாவை அரை மணி நேரம் ஊற வைத்துப் பின் சப்பாத்தி செய்யவும்.

இந்த முள்ளங்கி சப்பாத்தி சாப்பிடுவதற்கு தோசை போல் மிகவும் மிருதுவாகவும், நன்றாகவும் இருக்கும். மேலும் முள்ளங்கியில் வைட்டமின் 'ஏ' சத்து இருப்பதால் கண்ணுக்கும் நல்லது.

- வெ. புவனேஸ்வரி



என் அருமை செல்லக்குட்டி!

அனேக இடங்களில், பெரிய அரசியல் பிரமுகர்கள், விளையாட்டு வீரர்கள் பெயர்கள் செல்லப் பிராணிகளுக்கு வைக்கப்பட்டிருக்கும். இது தவறு என்று சென்ற இதழின் இறுதியிலேயே கூறியிருந்தேன். ஏனெனில் சில சமயங்களில், பெரிய பிரச்னைகள் எழக்கூடும். அல்லது, "கிளின்டனும் மோனிகாவும் தோட்டத்தில் விளையாடிக் கொண்டிருக்கிறார்கள்" அல்லது "டைசன் காதை கடித்து விட்டான்" என்றோ சப்தம் வருமேயானால், அது நாய்களைப் பற்றியதா அல்லது நாட்டு நடப்பா என பாகுபடுத்திப் பார்ப்பது சிரமம்.

மட்டுமின்றி, பெயர்கள் சுருக்கமா, single syllable-ல் இருப்பது உசிதம். அவைகள் உடனே பளிச்சென்று மனதில் பதியும். வீடுகளில் பயன்பட்டு வரும் single syllable வார்த்தைகளுக்குத்தான் எவ்வளவு வீரியம். "ச்சீ", "த்தூ", "ச்சே", "ப்போ" போன்ற வார்த்தைப் பரிமாணங்கள் எவ்வளவு படுத்தும் என்பது யாவரும் நன்கறிந்ததே.

நமது செல்லப் பிராணிகளை அழைக்கும் போது "ரோமி sit", "கன்னா, come", "Nisha, no" போன்று பிரயோகிக்க வேண்டும். அதே சமயம் sit down, come here, go out போன்ற பல சொற்களை பயன்படுத்தக் கூடாது. Get out எல்லாம் மனிதர்களுக்குத்தான், நாயிடம் கூறினால் get என்பதனை மட்டும் முதலில் புரிந்து கொண்டு எதையோ எடுத்து வரும்படி கூறுகிறார் என எண்ணி விளையாடும் பந்தை கவ்விக் கொண்டு வந்து தரக்கூடும். அம்மாதிரி சந்தர்ப்பங்களில் 'fetch' 'எடு' போன்ற பதங்கள் உபயோகிக்கலாம்.

காணாமல் போன நாய்கள், அதன் பெயரின் மூலம் அடையாளம் காட்டிய கேஸ்கள் பல உண்டு.

அதே போல், தனித்திருக்கும் இக்கட்டான சூழ்நிலையில், பெயரை உச்சரித்த உடன், ஓடி வந்து உதவிடும் நாய்களையும் நீங்கள் நன்கு அறிவீர்கள்.

'கென்னல் கிளப்'புகளில் வம்சா வழி முறைக்காக பெயர்கள் பதிவு செய்யும் முறை பிரிட்டிஷ் ஆட்சி காலம் தொட்டு, நடைமுறையிலுள்ளது. Pedigree certificateக்காக பதிவு செய்யும் போது இரண்டு பெயர்கள் குறிப்பிடப்பட வேண்டும். ஒரு வேளை ஏற்கெனவே நாம் கேட்ட பெயரில், அதே ஆண்டில் மற்றொரு அதே வகை நாய் இருக்குமெனில், இரண்டாவதாக குறிப்பிட்ட பெயரையோ, அல்லது வேறு மாற்றுப் பெயரையோ கென்னல் கிளப்புகள் அளிக்கும். ஒரு குறிப்பிட்ட அடைமொழி, பெயரின் முன்போ, பின்போ தேவையெனினும், Kennel Club களிடமிருந்து பெற்று, உபயோகிக்கலாம். இம்முறையின் மூலம், நல்ல வம்சாவழியுள்ள நாய்களை (Pedigree) அறிந்து கொள்ள முடியும்.

நாய்களின் குண நலன்களும், உடல் மொழியும்.





"குறிப்பால் உணர்த்துதல், அங்க சேட்டைகள் மூலம் புரியவைத்தல்" என்பது மிகவும் தொன்மையான கலை. பாஷைகள், தோன்றாத காலத்திலேயே கூட, சைகைகளால், சேட்டைகளால் புரியவைத்துள்ளனர் நம் முன்னோர்கள், குறிப்பால் உணர்த்துதல் என்பது குடும்பப் பெண்களின் அரிய பொக்கிஷம்.

"ஏங்க, காப்பித்தூள் இன்னும் ரெண்டு நாளைக்குத்தான் வரும் போலிருக்கு. வாங்கிட்டு வந்திடுங்க", என அறிக்கை வைத்த பின்பும், தினமும் மறந்து வரும் கணவன் மூன்றாம் நாள் தனக்குக் கொடுக்கப்படும் காலை காப்பியைப் பார்த்ததுமே, "இன்று கண்டிப்பாக காப்பிப் பொடி வாங்கிடணும்" என்ற முடிவுக்கு உடனே வரத் தூண்டுவது குறிப் பால் உணர்த்தப் பெற்றதால்தான்.



ரிப்பேருக்குக் கொடுத்த கிரைண்டரை அதிக நாட்கள் வாங்காமலிருந்தால், ஒரு நாள் காலை உணவாக, பொங்கலுமாகவுமில்லாமல், உப்புமாவாகவுமில்லாமல், மோர்க் களி பதத்தில் வீற்றிருக்கும் வஸ்து, அன்று மாலையே கிரைண்டரை வீட்டுக்குக் கொண்டு வர உதவிடும்.

அப்படித்தான் நாய் தனது குண நலன்களை, தனது உடல் மொழி மூலம் தெளிவாக உணர்த்தும்.

சிறு குட்டிகளை தேர்வு செய்யும் போது, மிகவும் துடிப்பாக ஓடி வந்து, வாலை குழைக்கும் குட்டியே மற்றவைகளிடமிருந்து அதிக கவனம் பெறும்.

தரையை முகர்ந்த வண்ணம் வாலை நோக்கி சுற்றி வந்தால், அது மலஜலம் கழிக்க விழைகிறது என அறியலாம். சிறு குட்டிகள், வெளியில் செல்லும்போது, மண்ணை, கல்லை முகர ஆரம்பித்தால், மண்ணை தின்னப் போகிறது என்று அர்த்தம். அதன் வாயை அப்போது திறந்து பார்த்தால், கிருஷ்ணர் வாயில் உலகம் தெரிந்தது போல, நாய்க் குட்டி வாயில் பெசண்ட் நகரே இருக்கும்.

பொதுவாக, நாய்களின் குண நலன்கள் அதை வளர்ப்போரின் குண நலன்களையும், அவை வளர்க்கப்பட்ட விதத்தையும் கொண்டிருக்கும்.

"எருமைகள் கூடவே இருந்து, நீயும் எருமை மாதிரியே இருக்கேடா" "நாய் கூடவே பழகி, பழகி, நாய் புத்திதான் இருக்கு" போன்ற விமரிசனங்கள் அதிகம் கேட்கப்பட்டிருக்கும். ஆனால் நடைமுறையில் இது நேர் தலைகீழ். ஒரே வீட்டில், கணவன் ஒரு நாயையும், மனைவி ஒரு நாயையும் வளர்த்து வந்தால், இரண்டும் அவரவர் எஜமானரின் உள்ளக்கிடக்கை போலவே நடந்து கொள்ளும். சிறு பிள்ளைகளிடம், அதிக பொறுமையுடன் இருக்குமென்றாலும், வெகுசில நேரங்களில் சிறிது பொறாமை கூட வருவதுண்டு. மனைவியிடம் அதிகம் ஒட்டிக் கொண்ட நாய் கண

டாக்டர் ஜி. பால் பிரட்ரிக்

வனைப் பார்த்தோ, அல்லது கணவரின் பிரிய மான நாய் அவரது மனைவியைப் பார்த்தோ முறைப்பதும் உண்டு. ("உங்க நாய் உங்கள் மாதிரித்தானே இருக்கும்"!)

நெஞ்சை நிமிர்த்தி, நேர் கொண்ட பார்வை யுடன், உயர்த்தியவாலை மெதுவாக ஆட்டிக் கொண்டு நிற்கும் நாய் மிகவும் dominant ஆக இருக்கும். கூர்ந்து நோக்கினால் அதன் அருகில் இருக்கும் மற்ற நாய்களின் வால்புறம் தரையை நோக்கி தழைந்து இருக்கும். பழக்கமில்லாத இரண்டு நாய்கள் சந்திக்கும்போது, பயப்படும் நாயின் வால்புறம் இரண்டு கால்களுக்கும் இடையில் உட்புறமாக ஒட்டிக் கொண்டிருக் கும்.

ஒரே பலம் கொண்ட இரு வேறு நாய்கள் சந்திக்கும் போது, உடல் சிலிர்த்து, முதுகை தூக்கி, கோரைப் பற்கள் வெளியே தெரிய, தமிழ்ப்பட வில்லன் மாதிரி, காலால் தரையை வரட்டு வரட்டுன்னு தேய்த்தபடி, ஒன்றை யொன்று பார்த்தபடி, சுற்றி, சுற்றி வருவதுடன் சரி. அதையும் மீறி அங்கு பெரிய சண்டையா கும் என்று எதிர்பார்ப்பது, "இன்னா, அட் சிருவியா? தில் இருக்குதா?" என திரும்பத் திரும்ப கேட்டுவிட்டு, யாரும் விலக்க வர மாட் டார்களா என பார்க்கும் சென்னை மாநகர வீதிச் சண்டை போலவே இருக்கும். பின்னர், இரண்டு நாய்களும், எதிர் எதிர் முனையி லுள்ள விளக்குக் கம்பங்களை நனைத்து விட்டு, இது தங்கள் ஏரியா என்று பறை சாற்றிக் கொள்வதுடன் சரி.

பொதுவாக மிருகங்களில், pheramones எனப்படும் ஒரு ரசாயன சுரப்பு உடலின் குறிப் பிட்ட பகுதியிலிருந்து உண்டாகி, ஒருவித வாச னையை ஏற்படுத்தும் தன்மை கொண்டவை. அதன் மூலம், பிற தன் பால் நாய்களுக்கு, தனது இடம் என்ற எச்சரிக்கையையும், சேர்க்கை காலங்களில், பெண்பால் வகைகளுக்கு, அழைப்பு விடுப்பதற்கும் உறுதுணையாக அமையும். அதனால்தான், ஆண் நாய்கள் வீட் டிற்கு அருகே வாக் செல்லுகையில், பார்க்கும் ஒவ்வொரு விளக்குக் கம்பத்தையும் நனைத்துக் கொண்டே செல்வது.

பொதுவாக நண்பர்கள், உறவினர்கள் வீடு களுக்குச் செல்லும் போது அவர்கள் வீட்டில் ஆண் நாய் இருந்து, நம்முடையதும் ஆண் நாயாக இருப்பின், அதை அழைத்துச் செல் லாமல் இருப்பது நல்லது. நீங்கள் இருவரும் பேசிக் கொண்டிருக்கும் நேரத்தில், அவை தங்கள் தங்கள் ஆளுமையைக் காட்ட, ஏரியா குறித்துக் கொள்ள, ஹால் பூராவும் சிறுநீர் கழித்து வைக்கலாம்.

நாய்களுக்கு முகரும் சக்தி மனிதர்களைவிட பலமடங்கு அதிகம். லேப்ரடார் போன்ற ஸ்நிப்பர் (Sniffer) வகை நாய்கள், மறைத்து வைக்கப்பட்டுள்ள ஒரு நெருப்புக் குச்சியின் முனையிலுள்ள கந்தகத்தைக் கூட கண்டு பிடித்து விடும். இந்தத் திறனுக்காகத்தான், வெடிகுண்டு கண்டுபிடிப்பு ஸ்குவார்டுகளில் இந்த வகை நாய்களை அதிகம் பயன்படுத்து கின்றனர். காதலுக்காக தனது அரசகிரீடத் தையே துறந்து, வாலிஸ் என்ற சாதாரண இரு முறை விவாகரத் தான பெண்ணை மணக்கச் சென்ற எட்டாம் எட்வர்டு மன்னன் தன்னு டன் கொண்டு சென்றது பொன் பொருளை யல்ல! 'விப்பர்' என்ற தனது வளர்ப்பு நாயை மட்டுமே!

அநேக மிருகங்களைப் போல், நாய்களும் நிறக்குறை உடையவையே. (Colour blindness) எல்லாமே பிளாக் அண்டு வொயிட்தான். கலரே கிடையாது. அப்படியிருக்கையில், வீட் டுக்கு பளபள புடவையில் எதிர் வீட்டுப் பெண் ஜெகஜோதியாக வருகையில் ஏற்

அன்புள்ள டாக்டர்,

என்னிடம் பாமோரேனியன் நாய் (ஆண்) 1½ ஆண்டுகளாக இருக்கிறது. குட்டி முதலாக எங்களிடமே உள்ளது. நன்றாக துள்ளி விளையாடுகிறது. ஆனால் வேற்று நபர்களைக் கண்டால் மட்டும் கத்துகிறது. வேற்று நபர்களிடம் பழக மறுக்கிறது. இதனை எப்படி மாற்றுவது?

— எஸ். கிருத்திகா, சென்னை - 78.

மனிதனுக்கு எப்படி தொட்டில் பழக்கம் சுடுகாடு மட்டும் சொல்கிறோமோ, அதே மாதிரிதான் நாய்களுக்கும். நாம் சிறு வயதில் நாய்களை சரியாக பழக்காவிடில் வயதான பின்பு இப்படித்தான் படுத்தும். இருப்பினும், உங்களுடையது ஆண் நாயாக இருப்பதால் ஏற்கெனவே இதுவரை அதனை cross பண்ணாமல் இருந்தீர்களானால் அறுவை சிகிச்சை — Castration operation செய்து விடுவது பலனைத் தரும்.

கெனவே ஓர் காற்றழுத்த தாழ்வு மண்டலம் உருவாகும். அதிலும், உங்கள் நாய் வேறு அவரைப் பார்த்து குலைத்து வைத்தால் போதும், "எங்க ஜிம்மிக்கு மிட்டாய் சிவப்புன்னாலே அலர்ஜி, அதனால்தான் குரைக்கிறான்''னு எல்லாம் சொல்லி சந்தோஷப் பட்டுக் கொள்ள முடியாது.

மெக்ஸிகோ காளை சண்டையில் பார்த்திருப்பீர்கள். கையில் சிவப்பு நிற துணியை மாட்டின் முன் ஆட்டி, ஆட்டி கோபப்பட வைப்பதாக நினைப்போம். ஆனால், உண்மையில், கையிலுள்ள துணியின் அசைவுகளால் தான் அவை மூர்க்கமாகிறதே தவிர, நிறத்தைப் பார்த்ததால் அல்ல.

அதே போல்தான் பாம்புகள் மகுடிக்கு ஆடுவதும். பாம்புகளுக்குக் காதே கிடையாது. ஆனால் பாம்பாட்டி அதற்குமுன் அமர்ந்து, மகுடியை ஆட்டி, ஆட்டிக் காண்பிப்பதால் தான் அவை படமெடுக்கிறதே ஒழிய, மகுடியின் 'நாகின்' இசைக்கு அல்ல. டி.வி. வருவதற்கு முன் காலங்களில், ரேடியோவில், மாலை விளக்கு வைக்கும் நேரங்களில், 'நாகின் இசை' மகுடி ஓசை கேட்டால் ஓடிச்சென்று ரேடியோவை நிறுத்தியவர் பலருண்டு. ஏன்னா, கேட்டுட்டு பாம்பு வந்துடும்னு பயம்.

நாய்களுக்கு செவிப்புலனும் மிகவும் கூர்மையாயும், துல்லியமாகவும் இருக்கும். வீட்டு வழியாக ஆயிரம் வண்டிகள் போனாலும் அசையாது கிடக்கும் நாய், தனது எஜமானரின் வண்டி சத்தம் சில சமயங்களில் 300 - 400 அடிக்கும் அதிக தூரத்தில் வரும் போதே, கேட்டு சுதாரித்துக் கொள்ளும்.

சந்தோஷமான நேரங்களில், வாலை குழைத்துக் கொண்டு, எம்பி விளையாடும். கையில் உள்ள கைகுட்டை, ஹேன்ட்பேக், பிரஷ் போன்றவற்றை கவ்விக் கொண்டு ஓடி, விளையாட்டு காட்டும்.

ஹேர்டை பூசிய அன்று நிறையத் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். தவிர பார்லி தண்ணீர் + எலுமிச்சை ஜூஸ் குடிக்கலாம். அப்போதுதான் ஹேர்டையிலுள்ள ரசாயனம் உடலைப் பாதிக்காமல் இருக்கும்.

— புஷ்பா நரசிம்மன்



நான் செய்தது தவறு அல்லது செய்யத்தகாதவற்றை செய்து விட்டதாக உணரும் போது, முன்னங்கால்கள் தரையில் படிய, பின்பகுதியை உயர்த்தியும், வால் தரையில் இங்கும் அங்கும் அசைந்தபடி, மண்டியிட்டு, நடப்பது போல அருகில் வந்து தலையை தூக்கி, "நாய் முழி முழிக்கும்". கவனிக்க பேய் முழியல்ல.

புதிய நாய்களை நாம் நோக்கும்போது, நேராக அதன் கண்ணை பார்த்தோமானால் சில வினாடி நேரம் பார்த்துவிட்டு, பார்வையை வேறு திசையில் திருப்பிக் கொள்ளும். நாமதான் பேய் முழி முழிக்கிறோமோ என்னவோ?

கோபமுறும் போதும், பிற எதிரி நாய்களை பார்க்கும் போதும், சண்டையிட்டுக் கொள்ளும் போதும், அதன் அருகில் சென்று விலக்க முற்படுவது ஆபத்து. அச்சமயங்களில் ஒரு பக்கட் நீரை அவற்றின் மீது வேகமாக வீசுவது அவைகளை பிரிக்க உதவும். அதே போல், சாப்பிட்டுக் கொண்டிருக்கும் வேளைகளில், அதன் தட்டினை தொடுவதோ, எடுப்பதோ கூடாது.

இயலாமல், நோயுற்ற வேளைகளில் மிகவும் சோர்வாக இருக்கும். உணவு உண்ணாது, கண்களில் பூளை தள்ளும். காய்ச்சல் இருப்பின் உடம்பு நடுங்கும். மூக்கு நுனி வறண்டு காணப்படும். கேள்விக்குறி போல் முதுகு வளைந்து சுருண்டு ஒடுங்கிப் படுத்திருக்கும்.

மனிதர்கள் கூட மிக சோகமாக, ஆதரவற்ற அயற்சி நிலையில், முதுகை வளைத்து, முழங்கால்களுக்கு இடையே முகத்தைப் புதைத்துக் கொண்டு படுப்பதோ, உட்காருவதையோ காணலாம். அது ஓர் இதமாக இருக்கும். ஏனெனில், நாம் தாயின் கருவில் இருக்கும் போது, அப்படித்தான் இதம் தேடி அமர்ந்திருந்தோம் என்பார்கள்.

இயற்கையான நேரங்களில், நாய்கள் நன்கு அயர்ந்து தூங்கும். அச்சமயங்களில், அதன் மீது இடறி விழுவதோ அல்லது பொருட்களை பெருஞ்சத்தத்துடன் கீழே போடுவதோ கூடாது. ஏனென்றால் அவைகளின் முற்கால காட்டு குணப்படி, தங்களை பாதுகாத்துக் கொள்ளும் முயற்சியில் நம்மை கடிக்கவும் வாய்ப்புள்ளது.

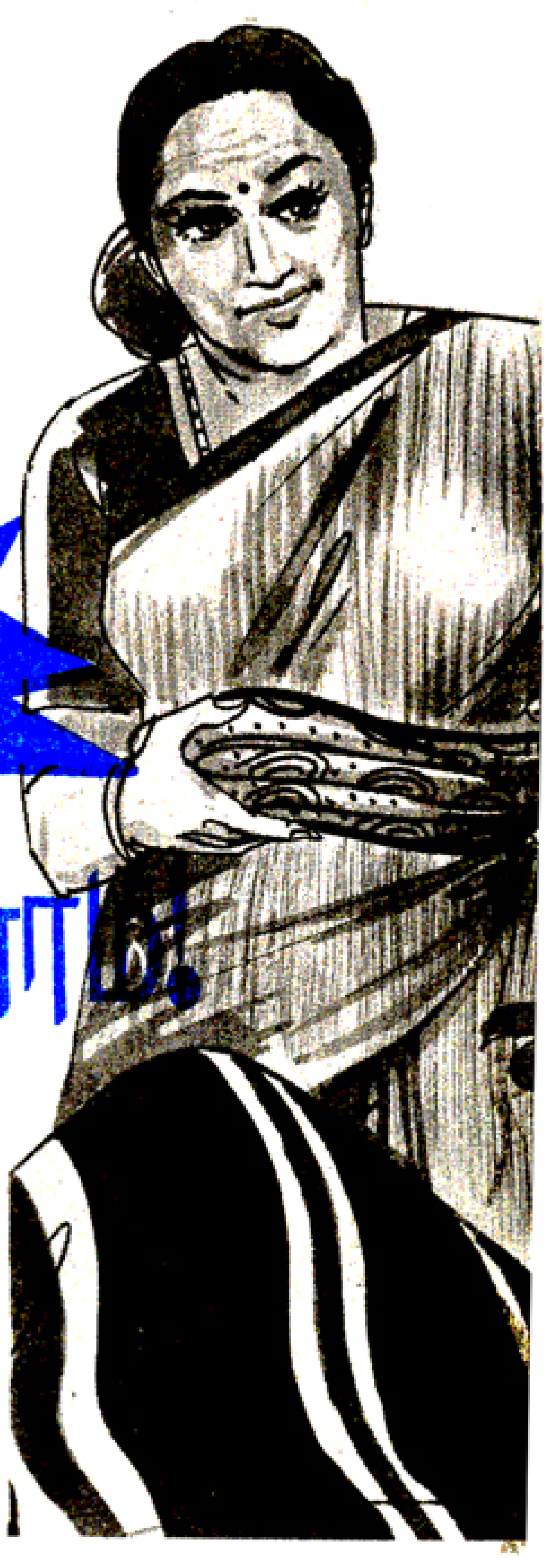
மனிதனைப் போலவே நாய்களும், குறிப்பாக குட்டிகள் மிகுந்த கனவு காணும். உடம்பு சில சமயம் 'விலுக்'கென்று உதைத்துக் கொள்ள, முகபாவங்களும், சிறு முனகல்களும் கனவுக்கேற்ப மாறலாம். யார் கண்டது? சில கனவுகளில் 10-15 நாய்கள் வெள்ளை கவுன் போட்டுக் கொண்டு 'லல்லல்லா'' பாடுதுங்களோ? என்னவோ?

காலை நான்கு மணியிருக்கும். சமையலறையில் பாத்திரங்களின் ஓசை கேட்டு ராகவனின் தூக்கம் கலைந்தது. மெதுவாக எழுந்தவன் அம்மா மும்முரமாக வேலையில் ஈடுபட்டிருப்பது கண்டு வியப்பில் ஆழ்ந்தான்.

'அம்மாவுக்கு உறக்கமே வராதா? இத்தனை வயதிலும் எப்படி இவ்வளவு சுறுசுறுப்பு? நம்மால் முடியவில்லையே!' தனக்குள் பேசியபடி மறுபடி படுக்கைக்கு வந்தான். தூக்கம் தொலைந்து போய் விட்டது. மீண்டும் சமையலுள்ளில் எட்டிப் பார்த்தான். "ஏண்டா, காபி வேணும்னா கேளேன். எட்டி எட்டிப் பாக்கணுமா?" என்று கூறிய சாவித்திரி, அரை நிமிடத்தில் மணக்கும் காபியுடன் வந்தாள். மனதில் அம்மா விசுவரூபமாய் நின்றாள்.

நாளாம்.. நாளாம்...

மறந்த நாளாம்.



ராகவனின் சின்ன வயதில் (இப்போதும் கூடத்தான்) அவர்கள் வீடு எப்போதும் கலகலப்பாய் இருக்கும். சாவித்திரி எப்போதுமே சுறுசுறுப்புதான்! அவள் ஒரு நிமிடம் சோம்பியிருந்து யாரும் பார்த்ததில்லை. ராகவனோடு நாலு குழந்தைகள். எல்லோருக்கும் எந்த நேரத்தில் எது தேவை என்பதை சாவித்திரி அறிவாள். கேட்க வேண்டிய தேவையேயின்றி எல்லாம் கிடைக்கும். அப்பா சாந்தமூர்த்தி பெயருக்கேற்றாற் போல் எப்பொழுதும் அமைதியாயிருப்பார். எதற்கும் கவலைப்படுவதுமில்லை, அலட்டிக் கொள்வதும் இல்லை.

"எனக்கும் சேர்த்து மன்னடையை உடைச்சுக்கத்தான் நீ இருக்கியே, போதாதா?" என்பார் மனைவியிடம். சாப்பிடும் போபாது தட்டில் பாயசம் விழுந்தாலும் பேசாது சாப்பிடுவார்.

சாவித்திரி கோபமாக "பாயசம் எதுக்குன்னு கேட்கமாட்டீங்களா?" என்று கேட்டால், "நீ சொல்லாமலா இருக்கப் போகிறாய்?" என்பதுபோல் பார்ப்பார். "சின்னவன் ரவிக்கு இன்னிக்குப் பிறந்த நாள்னு கூடவா மறந்துடும்? ஆனாலும் நீங்க ரொம்ப மோசம்!"

அதற்குள் ஓடி வருவான் ரவி. "அப்பா, இந்த ஷர்ட் நல்லாருக்கா" என்று கண்கள் மலரக் கேட்பான். "நல்லாருக்கு! சரிசரி. டிரஸ் எடுத்தாச்சு. பாயசத்தோட சமைச்சாச்சு. சாயந்திரம் கோவிலுக்குப் போகப்போறே! தெரிஞ்சதுதானே? நீ எடுத்தா என்ன, நான் எடுத்தா

ராதா பாலா

என்ன? எனக்கு ஆபீசுக்கு 'டய'மாச்சு!" என்று கிளம்பி விடுவார். குழந்தையை நிற்க வைத்து, ரசித்து, திருஷ்டி கழித்து, அவனைச் சாப்பிட வைத்து, பள்ளிக்கு அனுப்பும் வரை வைத்த கண்ணை எடுக்காது பார்ப்பாள் சாவித்திரி. மாலையில் கோவிலுக்குச் சென்று அர்ச்சனை செய்து வந்த பிறகுதான் மனம் நிம்மதியாகும்.

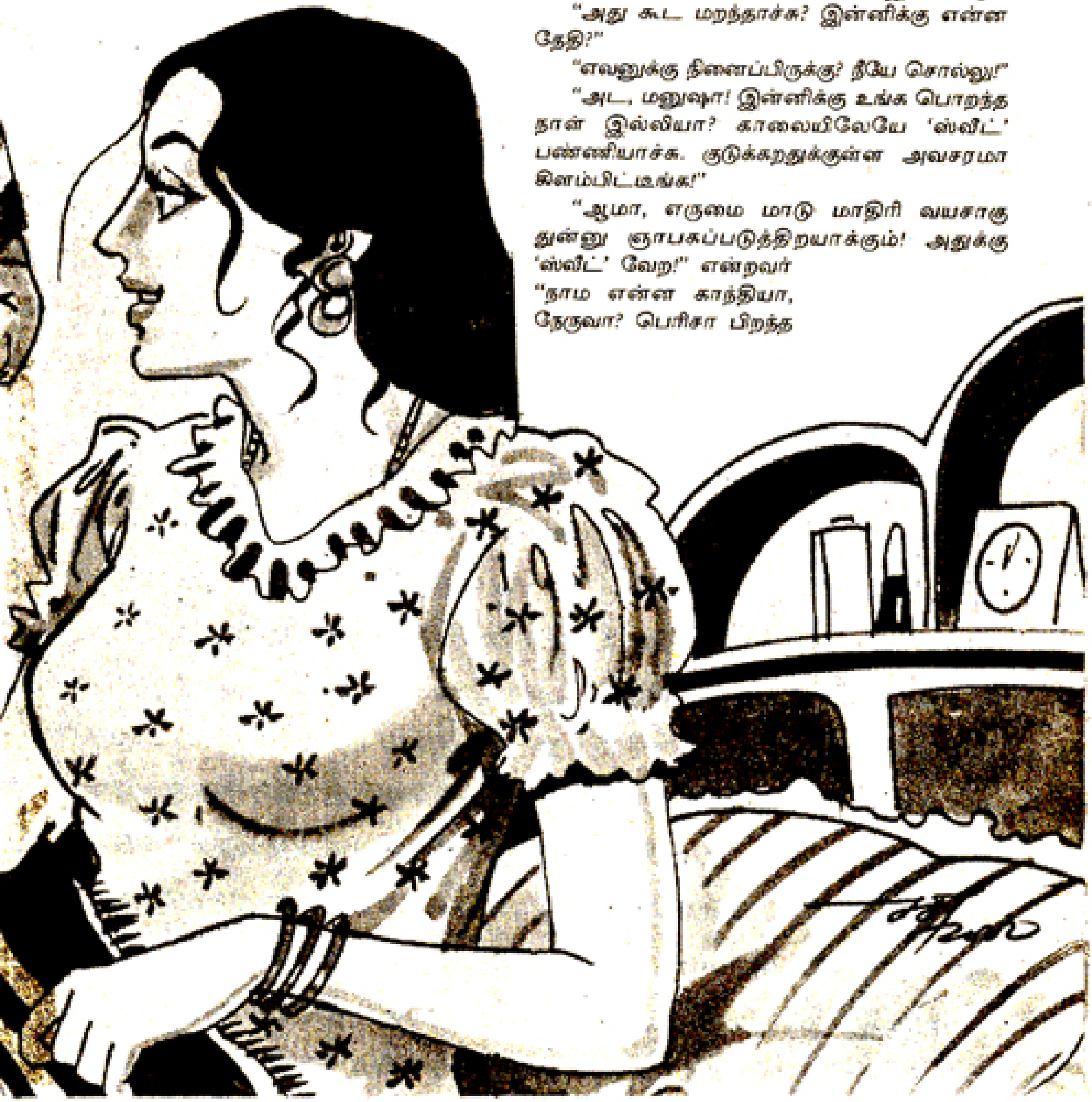
அன்று மாலை தட்டில், 'ஸ்வீட்'டுடன் எதிர்கொண்டாள் சாவித்திரி. "சரி, கேட்காட்டா கோவிச்சுக்குவே! என்ன விசேஷம் இன்னிக்கு?"

"அது கூட மறந்தாச்சு? இன்னிக்கு என்ன தேதி?"

"எவனுக்கு நினைப்பிருக்கு? நீயே சொல்லு!"

"அட, மனுஷா! இன்னிக்கு உங்க பொறந்த நாள் இல்லியா? காலையிலேயே 'ஸ்வீட்' பண்ணியாச்சு. குடுக்கறதுக்குள்ள அவசரமா கிளம்பிட்டீங்க!"

"ஆமா, எருமை மாடு மாதிரி வயசாகுதுன்னு ஞாபகப்படுத்திறயாக்கும்! அதுக்கு 'ஸ்வீட்' வேற!" என்றவர் "நாம என்ன காந்தியா, நேருவா? பெரிசா பிறந்த



நான் கொண்டாட என்னத்தைச் சாதிச்சுட்டோம்?"

"காந்தி நேருவை நாடு கொண்டாடட்டும்! நாம வீட்டுல மட்டும் கொண்டாடலாமே! என்ன குறைஞ்சு போயிட்டோம்!" என்பாள் சாவித்திரி.

இது மாதிரி ஒவ்வொரு பிள்ளை, பெண்ணின் பிறந்த நாளையும் எப்படி மறக்காமல் நினைவு வைக்க அம்மாவால் முடிகிறது? என ராகவுக்கு வியப்பாக இருக்கும். அவரவர்க்கு என்ன பிடிக்கும் என்று தெரிந்து, அதைச் செய்து தந்து, பிறந்த நாள் பரிசு கொடுத்து, கோயிலுக்குப் போய் அர்ச்சனை என்று அமர்க்களப்படுத்தி விடுவாள் அம்மா. "ஏம்மா, 'டைரி'ல எல்லார் பிறந்த நாளையும் குறிச்சு வைச்சிருக்கியா?" என்றான் ஒரு நாள்.

"ஆமாண்டா, மனசுங்கற 'டைரி'ல எல்லாமே எழுதி வைச்சிருக்கேன்" என்றாள் சாவித்திரி. எத்தனை வருடங்கள் ஆன போதும் இதெல்லாம் மாறவுமில்லை; மறக்கவுமில்லை. மாறாக அதிகரித்துள்ளதென்று கூறலாம். ஆம்! இப்போது வீட்டில் நபர்கள் அதிகம் ஆகிவிட்டது. ராகவன், ரவி இருவருக்கும் மணமாகி, அவர்களின் மனைவிகள், ராகவனின் இரண்டு பையன்கள், ரவியின் பெண் என்று!

அம்மா தன் பிள்ளைகள் மட்டுமின்றி, மருமக்களின் பிறந்த நாளைக்கூட மறக்க மாட்டாள். காலையில் மருமகள் எழுந்து வரும் முன்னரே சமையல் தடபுடல் பண்ணி விடுவாள். ஏதேனும் ஒரு பரிசுப் பொருள் நிச்சயம் இருக்கும்.

"மைதிலி! தூங்கினது போதும், எழுந்துக்கோ" என்று எழுப்பி, "சீக்கிரமா குளிச்சிட்டு வா. 'ப்ரிஜ்'லே மல்லிப்பூ இருக்கு, வச்சுக்கோ! இந்தா, புதுப் புடவை, கட்டிக்கோ! உன்னோட 'ஃபேவரைட்' ஜாமூன் பண்ணி வச்சிருக்கேன், எடுத்துக்கோ! சாக்லேட் இருக்கு, வேணுமானா 'ஆபீஸ்'லே எல்லாருக்கும் கொடு. சாயங்காலமா ராகவன் கூட பெருமாள் கோவில் போயிட்டு வா!" என மளமளவென்று உத்தரவு போடுகையில் கண்களில் நீர்கட்ட, காலில் விழுவாள் மைதிலி.

ரவியின் மனைவி கொஞ்சம் 'மாடர்ன் டைப்'. "உஷா, உனக்குன்னு இந்த சுரிதார் செட் வாங்கி வந்தேன். பிடிச்சிருக்கா" என்று கேட்கையில் உஷா, "எனக்கு இந்தக் கலர் பிடிக்கும்னு எப்படித் தெரிஞ்சு வச்சிருக்கீங்க?" என்று கேட்பது போலக் கண்களை அகல விரிப்பாள். "சீக்கிரம் ரெடி பண்ணு. எல்லாரும் வெளில போறதுக்கு முன்னாடி, 'கேக் கட்' பண்ணிடு. சாயங்காலமா 'பெர்மிஷன்' போட்டுட்டு சீக்கிரமா வந்துடு. 'உட்லண்ட்ஸ்' போறோம்" என்று சாவித்திரி 'ஆர்டர்' போட்டால் உஷாவால் மறுக்கவா முடியும்?

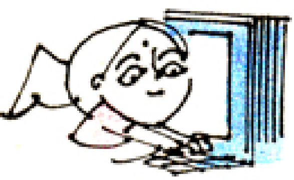
தன் பிள்ளைகள் என்றில்லாமல் தம்பி பெண், தங்கை பையன் என்று எல்லோரது பிறந்த நாளன்றும் மறக்காமல் வாழ்த்து அட்டை வாங்கி அனுப்பி விடுவாள். "பெரியம்மாவுக்கு எத்தனை ஞாபக சக்திபார்! நீ கூட என் பிறந்த நாளை மறந்துட்டியே!" என்பார்கள் தங்கை பிள்ளைகள்.

அன்று குட்டிப்பயல் கிஷோரின் பிறந்த நாள். பிள்ளைகளை விடப் பேரக் குழந்தைகள் என்றாலே எல்லாப் பாட்டிகளுக்கும் உசத்தி தான் போலும்! சாவித்திரி வீட்டையே திருவிழாக்களமாக்கி விட்டாள். ஞாயிற்றுக் கிழமை என்பதால் எல்லோரும் வீட்டில் இருந்தார்கள். பிறந்த நாள் விழா ஏக அமர்க்களம்! கிஷோருக்கு ஆளாளுக்குப் பரிசு தர குழந்தை மகிழ்ச்சியில் திக்கு முக்காடிப் போய் விட்டான்!

சாப்பிடும் போது கிஷோர் திடீரென்று கேட்டான், "ஏன் பாட்டி, எல்லாருக்கும் பிறந்த நாள்னு எல்லாம் செய்யறீங்க! உங்க பிறந்த நாள் எப்போ வரும்?" பெரிய கேள்வியைச் சாதாரணமாகக் குழந்தை கேட்டதும் எல்லோரும் திகைத்து விட்டனர். 'ஆமா, இதைக் கேட்கணும்னு இத்தனை வருஷமா நம்மில் யாருக்குமே தோணலியே!' குற்ற உணர்வால் எல்லோருடைய தலைகளும் குனிந்தன.

சற்று திகைத்து, பின் சமாளித்த சாவித்திரி "எனக்காடா கண்ணா? அது என்னிக்கோ வரும்!" என்றாள்.

"உங்களுக்கே தெரியாதா?" என்றான் குழந்தை.



தமிழ் மின் அஞ்சல் அனுப்பும் முறை பற்றி ஒரு வாசகி எழுதியிருந்தார். தமிழில் மின் அஞ்சல் அனுப்புவதற்கு என்றே பிரத்யேகமாக www.ambalam.com என்ற இணையம் உள்ளது. இதில் நமக்குத் தட்டச்சு தெரிந்திருப்பின் தட்டச்சு முறையிலோ அல்லது transliteration முறையிலோ (vaazhka என டைப் செய்தால் வாழ்க என தமிழில் வரும்) அனுப்பலாம். நாம் இந்த இணைய தளத்திலிருந்து முரசு அஞ்சல் எனப்படும் இலவச மென்பொருளை இறக்கி வைத்துக் கொண்டு அதை இணையத்தின் பின்புறம் excute செய்திருக்க வேண்டும். இது தவிர www.dinakaran.com இணையம் மூலம் கிடைக்கும் அமுதம் எழுத்துரு (font) மூலமும் தட்டச்சு முறையில் மின் அஞ்சல் அனுப்பலாம்.

– வி. நாகசுப்ரமணியம்

"ஹூம்!"

"உங்கம்மா கிட்ட கேட்கலாமா?"

"அவாதான் சாமிகிட்ட போயாச்சே!"

"அப்ப யாருகிட்டதான் கேக்கறது?"

"நீ சாப்பிடு. நான் யார் கிட்டயாவது கேட்டுச் சொல்றேன்!"

"ப்ராமிஸ்?"

"ப்ராமிஸ்!" பேரன் சமாதானமாகிச் சாப்பிட்டு முடித்தான்.

ராகவனுக்கு இரவு தூக்கம் வரவில்லை. "இத்தனை பேருக்கும் மறக்காது, பார்த்துப் பார்த்து பிறந்த நாள் கொண்டாடுற அம்மாவுக்குப் பிறந்த நாள் என்னிக்குன்னு கூட நினைச்சுப் பார்க்கலியே? குழந்தை எளிதாய்க் கேட்டு விட்டானே? சே, என் குழந்தைக்கு உள்ள அறிவுகூட எனக்கில்லாது போச்சே! அம்மாவின் பிறந்த நாளை எப்படியாவது கண்டு பிடிச்சேயாகணும்!"

ஒன்றிரண்டு மாதங்கள் ஓடின. ராகவன் அன்று சீக்கிரமே அலுவலகம் முடிந்து திரும்பி விட்டான். வீடு கலகலப்பாக இருந்தது. பேச்சுக் குரல்கள் கேட்டன. யாரோ விருந்தாளி போலும்!

சாவித்திரி "ராகவா, இவதான் என்னோட 'டியர் ஃபிரெண்ட்' பர்வதம். அந்தக் காலத்துல ஒண்ணா பத்தாவது வரை படிச்சோம். கல்யாணமாகியும் நாலைந்து வருசமா ஊரோட தான் இருந்தாள். அப்புறம் டெல்லிக்கு மாற்றலாகிப் போயிட்டா, கொஞ்ச நாள் கடித மூலமா பேசிட்டிருந்தோம். அப்புறம் அதுவும் நின்னு போச்சு! போன வாரம் கபாலி கோயில்ல பாத்தேன். இப்போ 'மெட்ராஸ்'க்கே வந்துட்டாளாம். இன்னிக்குத்தான் வந்திருக்கா" என்று அறிமுகம் செய்தாள் மகனிடம். ராகவனும் வணக்கம் தெரிவித்தான்.

பர்வதம் "நான கம்மா வரல்லேடி சாவித்திரி! எங்களுக்கு அடுத்த வாரம் அறுபதுக்கு அறுபது கல்யாணம். உன்னை அழைக்கறதுக்காகத்தான் வந்தேன்," பத்திரிகை தந்தாள். "தம்பி, நீங்களும் எல்லாரையும் அழைச்சின்டு கட்டாயம் வரணும்" என்றாள் ராகவனிடம்.

"அதுக்குள்ள உங்க வீட்டுக்காரருக்கு அறுபது வயசு முடிஞ்சாச்சா! காலம்தான் எத்தனை வேகமா பறக்கிறது?" சாவித்திரிக்கு ஒரே வியப்பு.

"ஆமா, உனக்கும்தான் அறுபதாகிறது. ஏண்டி, மறந்துட்டியா? டிசம்பர் அஞ்சு. அவருக்கும் உனக்கும் ஒரே தேதில பிறந்த நாள் வரும்கிறது கூட மறந்து போச்சா?" என்றாள் பர்வதம். "ஆமா, ரொம்ப வருஷம் ஆச்சு இல்லே? மறந்தே போச்சு" என்றாள் சாவித்திரி. ராகவன் மூளையில் பளிச்சென்ற மின்னல்!

அன்று வழக்கம் போல் காலையில்



கண்ணாடி, ரப்பர், ஃபேன்சி வளையல்களை ஒரு புஸ்தகத்தை திண்டு போல சுருட்டி அதில் நுழைத்து வைக்கவும். கையாளுவதற்குச் சுலபம்.

- உஷா ஸ்ரீகுமார்

எழுந்து அடுப்படிக்கு வந்த சாவித்திரி வியப்பினால் வாயடைத்துப் போனாள். இரண்டு மருமகள்களும் அடுப்பங்கரையில் ஆஜராயிருந்தனர்!

"அம்மா, சீக்கிரமா குளிச்சிட்டு வாங்க! சமையல் எல்லாம் நாங்க ரெடி பண்ணிட்டோம்!" என்று மைதிலி சாவித்திரியைப் பிடித்துத் தள்ளாத குறையாக 'பாத்ரூ'முக்குள் அனுப்பினாள். ஒன்றும் புரியாமலே குளித்து முடித்தாள்.

வெளியே வந்ததும் எல்லாரும் ஒரே குரலில் "ஹாப்பி பர்த்டே டு யூ" என்று பாடியபோது சந்தோஷத்தில் திணறித்தான் போனாள் சாவித்திரி.

"லதா, மீனா! நீங்கள்ளாம் எப்போடி வந்தீங்க?" என்று பெண்கள் வந்ததை சாவித்திரி அப்போதுதான் கவனித்தாள். "நாங்கள் அஞ்சு மணிக்கே வந்துட்டோம்மா. ராகவன் அண்ணா தான் எல்லா ஏற்பாடும்!" என்று கண் சிமிட்டினாள் லதா. ஆளுக்கொரு 'கிப்ட்' பார்சலை நீட்டினார்கள். வாங்கும்போது சாவித்திரிக்குக் கண்கள் குளமாயின. பேரன் கிஷோர் கூட சின்னதாக ஒரு பார்சல் தந்து, முத்தம் கொடுத்தான் பாட்டிக்கு.

மாடியிலிருந்து இறங்கி வந்தார் சாந்த மூர்த்தி. சாவித்திரி அவர்காலில் விழுந்து வணங்கினாள். அப்பா ஏதோ ஜாடை செய்ய, பெரிய பெண் ஒரு அட்டைப் பெட்டியை எடுத்து வந்தாள், "இந்தா சாவித்திரி! இது என் 'ப்ரெசென்ட்'! இத்தனை வருடமா இதை மிஸ் பண்ணிட்டேனென்னு வருத்தமா இருக்கு!" என்று மன்னிப்புக் கேட்பது போலக் கூறினார். "நீங்களுமா" என்பது போலப் பார்த்த சாவித்திரி பெட்டியைப் பிரித்தாள். அவளுக்கு மிகப் பிடித்த ஆகாய நீலப் பட்டுப்புடைவை அவளைப் பார்த்துச் சிரித்ததும், மகிழ்ச்சியில் வாயடைத்துப் போனாள். மாலையில் புதுப் புடைவை சகிதம், எல்லோரும் பார்வதம் வீட்டு விசேடத்தில் கலந்து கொள்ளப் புறப்பட்டனர்.



• இந்து பாலச்சந்திரன்



• டி.டி. வாசு

மூகம்! அது நம் மனதின் கண்ணாடி. கண்களை சுழலவிட்டுப் பார்த்தால் நம்மைச் சுற்றி எத்தனை முகங்கள்! ஒரு பேருந்தில் ஏறி நகரத்தை வலம் வந்தால் நாம் பார்க்கும் பெரும்பாலோரின் முகங்களில் படர்ந்திருப்பது அவசரம்! இறுக்கம்! டென்ஷன்! சோர்வு!

இத்தனை அவசரமான, டென்ஷன் நிறைந்த உலகத்தில் சிலர் மட்டும் அமைதியாகவும், நிதானமாகவும், சீராகவும் பல சாதனைகளைப் புரிந்து கொண்டுதான் இருக்கிறார்கள். இவர்கள் மட்டும் எப்படி சுறுசுறுப்பான வாழ்க்கையை டென்ஷன் இல்லாமல் நடத்துகிறார்கள்? அதைப் பற்றி தெரிந்து கொண்டால் பலருக்குத் தங்கள் வாழ்க்கையைப் பாதிக்கும் இறுக்கத்தை சமாளிக்க வழி பிறக்குமே! பார்ப்போமா?

திரு எம். சரவணன்* :

ஏ.வி.எம் நிறுவனம் மூலமாக சினிமாத் துறையில் பல சிறந்த சாதனைகளை புரிந்து, திரைப்படத் தயாரிப்பில் முன்னணியில் இருக்கும் திரு எம். சரவணன். எந்த ஒரு விழாவாகட்டும், அடக்கமாகவும், அமைதியாகவும் கைகளைக் கட்டிக் கொண்டு பணிவுடன் நிற்கும் இவரை இவரது உயரமும் வசீகரமான முகமும் காட்டிக் கொடுத்து விடும்!

மிகவும் சுறுசுறுப்பாக இயங்கும் திரையுலகில் பல ஆண்டுகளாக ஒன்றன் பின் ஒன்றாக வெற்றிப் படங்களையும், சின்னத் திரையில் பல தொடர் சித்திரங்களையும் வழங்கியிருக்கும் இவர் 'டென்ஷனின்' பாதிப்பிற்கு உள்ளாக வேண்டிய சர்வ தகுதியும் பெற்றவர் என்ற நினைப்பில் நான் அவரை அணுக, அவரோ வெகு எளிமையாக, "டென்ஷனா? அப்படி எதுவுமே என் வாழ்க்கையில் கிடையாதேம்மா?" என்று கூற பேட்டி முடிந்து விடுமோ என்று



• ஏவிஎம் சரவணன்

எனக்குள் 'டென்ஷன்' ஏற்பட்டது நிஜம்!

அவர் கூறியது முற்றிலும் உண்மையே என்று அவருடைய சாந்தமான முகத்தைப் பார்த்த போது புரிந்தது. முகத்தில் எப்போதும் தவழும் புன்சிரிப்பு அவரது நிச்சலனமான ஆழ்மனதிற்குக் கட்டியம் கூற, சரி இவர் எப்படிதான் இந்த அவசர உலகத்தில் இத்தனை அமைதியாக இருக்கிறார்?





• ரேகா ஷெட்டி

"நான் எப்போதுமே, எதையுமே கஷ்டம் என்று நினைத்துக் கொள்வதில்லை. நான் விதியை நம்புகிறவள். சில ஆண்டுகளுக்கு முன் ஃப்ரான்ஸ் நாட்டில் லூர்த் என்னும் ஆலயத்திற்குப் போயிருந்தேன். உலகத்தின் பல திக்குகளிலிருந்தும் ஆயிரக்கணக்கான மக்கள் இந்தக் கோயிலுக்கு வருகிறார்கள். மிகவும் அருமையான இடம். இங்கே உள்ள புண்ணிய தீர்த்தம் புனிதமானது. லூர்த் கோயில் எல்லா மதங்களுக்கும் அப்பாற்பட்டது. மக்கள் தங்களது கஷ்டங்களுக்கு விடை தேடி இங்கே நம்பிக்கையோடு வருகிறார்கள்.

இங்கே கூடும் பல நோயாளிகளைப் பார்க்கும் போதுதான் கடவுள் நம்மை எத்தனை நல்லபடி படைத்திருக்கிறார் என்கிற உண்மை புரிகிறது. சித்த சுவாதீனம் இல்லாதவர்களையும், வாழ்வின் கடைசி சில நாட்களை எண்ணிக் கொண்டு கொடிய நோயுடன் போராடுபவர்களையும், உடல் ஊனமுற்றவர்களையும் பார்த்தால் கடவுள் நம்மை மிகவும் கருணையுடன் படைத்திருக்கிறார் என்று தோன்றுகிறது.

சில ஆண்டுகள் வரை யோகா பயிற்சி செய்து வந்தேன். ஆனால் இப்போது, வேடிக்கை என்னவென்றால் 'யோகா ப்ரதர்ஹுட்' என்னும் சங்கத்தின் தலைமையைத் தாங்கும் வாய்ப்பு வந்த பிறகு யோகா செய்வதற்கு நேரம் இல்லாததால் விட்டு விட்டேன்! வீட்டிலேயே தினமும் ஒரு மணி நேரம் வாக்கிங் போகிறேன்.

பொதுவாக நான் எருமை மாட்டின் மீது மழை பெய்வதை போன்ற மனப்பான்மை உடையவள். எதையுமே லைட்டாகதான் எடுத்துக் கொள்வேன். "நீங்கள் எப்படி சார் கோடம்பாக்கத்தில் கார் ஓட்டுகிறீர்கள்? டென்ஷனாக இல்லை?" என்று என்னிடம் சிலர் கேட்டார்கள். நான் வண்டி ஓட்டும் போது அவசரமில்லாமல் நிதானமாகத்தான் ஓட்டுகிறேன். என்னை ஓவர் டேக் செய்பவர்களை விட்டு விடுவேன்.

மேலும் மனதிற்கு டென்ஷன் ஏற்படுத்தக் கூடிய இடத்தையோ, சூழலையோ, மனிதர்களையோ சாதாரணமாகத் தவிர்த்து விடுவேன். கடினமாகப் பேசுபவர்களை, "இப்படி பேசாதீங்க" என்று சொல்லிப் பார்ப்பேன். அப்படி கூறியும் அவர்கள் தொடர்ந்து திட்டிக் கொண்டே இருந்தால் அந்த இடத்தை விட்டு அகன்று விடுவேன். நம்மைத் திட்டுபவர்களிடமும் நமக்கு எரிச்சல் மூட்டுபவர்களிடமும் விவாதம் செய்தால் நமக்குதான் வீண் பாதிப்பு!

எப்போதாவது எனக்குக் கோபம் வந்தால் மவுனமாகி விடுவேன். என் மவுனத்தை வைத்தே என்னை சுற்றியிருப்பவர்கள் நான் 'அப்செட்டாக' இருக்கிறேன்

எதையும் தாங்கும் இதயங்கள்!

என்று புரிந்து கொள்ளுவார்கள்.

நான் எடுத்ததற்கெல்லாம் கோபப்பட்ட காலகட்டமும் உண்டு. என் தந்தை என்னை ஆங்க்ரி மேன் (Angry man) கோபக்காரன் என்று செல்லமாக அழைக்குமளவிற்கு எனக்குக் கோபம் வரும். என் கோபத்தின் விளைவாக மற்றவர்கள் பாதிக்கப்பட்டு விட்டார்களோ என்று என் மனதில் உறுத்தல்கள் ஏற்பட்டிருக்கின்றன. அப்போதெல்லாம் நான் வருத்தமும் வேதனையும் அடைந்திருக்கிறேன்" என்கிறார் திரு சரவணன்.

சுய விமர்சனத்திலேயும் சுய பரிசோதனையிலேயும் இறங்கிய இவர் மெல்ல மெல்ல, சிறிய சிறிய மாற்றங்களைச் செய்ய முயற்சி செய்து இவற்றால் பயனடைந்தாக, "முயற்சி திருவினையாகும்" என்னும் தனது புத்தகத்தில் வெளியிட்டிருக்கிறார்.

தன்னை உணர்ந்து, தன்னிடம் மாற்றங்களை ஏற்படுத்திக் கொண்டு அமைதியான வாழ்க்கை முறையைக் கடைபிடித்துக் கொண்டிருக்கும் இவர் தனது சிந்தனைகளும், அனுபவங்களும் மற்றவர்களுக்கும் உபயோகப்படுமே என்ற எண்ணத்தில் எழுதிய புத்தகம் படிப்பவர்களின் சிந்தனையைத் தூண்டுகிறது.

திருமதி இந்து பாலச்சந்திரன்:

'ஹிந்துஸ்தான் தாம்ப்சன்' என்னும் விளம்பர நிறுவனத்தின் உப தலைவர் மற்றும் க்ரியேடிவ் டைரக்டர் இவர். இவரை தொலைபேசியில் பிடித்து இவரை பேட்டி காண பிடிப்பதற்குள் போதும் போதும் என்றாகிவிட்டது! ஒருவழியாக இவரைப் பிடித்த போது இவர் நமக்குக் கொடுத்த 'டைம் லிமிட்' பதினைந்தே நிமிடங்கள்!

துரதிருஷ்டவசமாக இடம் தெரியாமல் அங்கும் இங்கும் அலைந்து இவரது அலுவலகத்திற்குள் டென்ஷனுடன் போய்ச் சேர்ந்த போது ஒரு சுழற் நாற்காலியில் மலர்ந்த முகத்துடன் நம் பத்து நிமிடங்கள் பறிபோன சமாச்சாரத்தைத் தெரிந்து கொண்டு 'இன்னும் ஐந்தே நிமிடங்கள்தான்' என்று பயமுறுத்தினார் இந்து!

இந்த விலைமதிப்பில்லாத ஐந்து நிமிடங்களில் நம்மால் கிரகித்துக்கொள்ள முடிந்த விஷயங்களை ஞாபகத்தின் பெட்டகத்தில் பூட்டி வைக்க முயற்சி செய்கையிலே நொடிக்கொரு தடவை "இந்து யூ ஆர் வான்டட் இந்த கான்ஃபரன்ஸ் ரூம்" என்று யாராவது ஒருவர் அறைக்குள் தலையை நீட்டிய வண்ணம் இருந்தார்கள்!

அட்வர்டைசிங் உலகம் ஒரு தனிப்பட்ட அவசர உலகம். இங்கு நிலவும் டென்ஷன் நிறைந்த காற்றின் வீரியம் தாங்க முடியாமல் பல இளைஞர்களின் உடல்நிலை பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறது. இந்துவின் முகத்தில் இந்த டென்ஷனின் சாயல் எள்ளளவும் இல்லை!

"எங்கள் தொழிலில் டென்ஷன் ஒரு தவிர்க்க முடியாத அங்கம். இதை நான் நன்மை செய்யும் 'பாசிடிவ் ஸ்ட்ரெஸ்'ஸாகவே கருதுகிறேன். அதாவது நன்மையைத் தூண்டும் இறுக்கம்! எங்களை இயங்க வைக்க இந்த அழுத்தம் தேவையுள்ளதாகவே இருக்கிறது. டைட்டான கால அட்டவணை மற்றும் வேலைத் திட்டமும், அழுத்தமும் இல்லாவிட்டால் நாங்கள் மெத்தனமாகி விடும் அபாயம் இருக்கிறது!

ஆனால் வேலைக்குப் போகும் பெண்ணாகவும், இரண்டு குழந்தைகளைப் போஷிக்கும் தாயாகவும், வயதான மாமியார் மாமனாரைப் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டிய ஒரு பொறுப்புள்ள மருமகளாகவும் நான் இருக்க வேண்டியுள்ளதால் என் நேரத்தின் பெரும் பங்கு பாதிக்கப்படுவது உண்மைதான்!

அலுவலகத்தில் டென்ஷன் அதிகமாகும் போது ஃபிலிம் பார்க்கும் சாக்கில் தப்பித்து விடுவேன். எங்கள் தொழிலில், கற்பனை வளத்தை வளர்ப்பதற்கு அடிக்கடி பல்வேறு படங்கள் பார்க்க வேண்டியது அவசியமாகிறது. இப்படி படம் பார்க்கும் போது இறுக்கம்



சற்று பருமனான உடல் வாகுள்ள பலருக்கும் இருக்கும் அவஸ்தை இது. நடக்கும்போது கால் தொடைப் பகுதிகள் உராய்வதால் ரணமாகி நடக்கவே ரொம்ப கஷ்டப்படுவார்கள். இந்த பிரச்னைக்கு கடுக்காய் கைகண்ட மருந்து. இரவில் படுக்கப் போகும் முன் கடுக்காயை உரைத்து ரணமுள்ள இடத்தில் தடவுங்கள். காலையில் எழுந்து பார்த்தால் வலி, ரணம் எல்லாம் போயே போச்சு!

(தொடர்ந்து போட்டுவந்தால் மீண்டும் வரவே வராது)

– ஜானகி தர்மராஜன்

சற்று தளர்கிறது.

தினமும் காலையில் சுறுசுறுப்பான ஒரு 'வாக்' போவதை என்னுடைய தினசரி கால அட்டவணையில் திணித்து வைத்திருக்கிறேன். மற்றபடி அலுவலகத்தில் நிறைய ஓடியாடி வேலை செய்வதே உடற்பயிற்சிதானே?

என் அறையை வேண்டுமென்றே இரண்டாவது மாடியில் தேர்ந்தெடுத்திருக்கிறேன். எடுத்ததற்கெல்லாம் முதல் மாடிக்குப் போகும்படி இருப்பதால் நிறையவே உடற்பயிற்சி கிடைத்து விடுகிறது. என் மேஜையின் முன் நான் உட்காருவதே அபூர்வம்! நான் தொலைபேசியையும் உபயோகிப்பது அரிது!

நாம் எந்த வேலையைச் செய்தாலும் 'ஸ்ட்ரெஸ்' என்பது நிச்சயம் இருக்கக் கூடிய ஒரு விஷயம். இதை நாம் உணர வேண்டும். அதை விட்டு விட்டு "எனக்கு ஒரே டென்ஷனாக இருக்கிறது! என்ன செய்வது என்றே தெரியவில்லை!" என்று அலுத்துக் கொள்வதால் என்ன பயன்?

நம் அலுவலகத்தில் நாம் அடையும் ஒவ்வொரு வெற்றியும் நமக்கு சந்தோஷத்தைக் கொடுக்கக் கூடியவை. 'டென்ஷனை' ஒரு நன்மையான விஷயமாக எடுத்துக் கொண்டு அதை நம் வெற்றிக்கான ஒரு கருவியாக மாற்ற முயற்சிக்க வேண்டும்.

ஒவ்வொரு சிறு வெற்றியும் புதிய உத்வேகத்தையும் உற்சாகத்தையும் கொடுக்கிறது. அதைத் தவிர நான் அதிக ஆசைகள் உள்ளவன் அல்ல. அடைய முடியாத குறிகோள்களை வளர்த்துக் கொண்டு அவைகளை அடைய முயற்சிப்பவன் அல்ல. உடனடியாக செய்து முடிக்க வேண்டிய குறிக்கோள்கள் எனக்கில்லை.

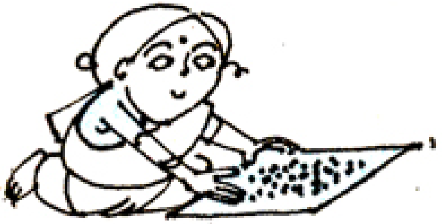
ஒரு நாளிற்குள் எத்தனை பணிகளை முடிக்க முடியுமோ அவைகளை மட்டும் ஏற்று அந்த நாளை எனக்கு உற்சாகமூட்டும் நாளாக மாற்ற முயற்சி செய்கிறேன். மற்றப்படி மிகவும் பிஸியாக என் வாழ்க்கை முறையில் உடற்பயிற்சிக்காக தனியாக நேரம் ஒதுக்க முடிவதில்லை.

என் அவசர வாழ்க்கை முறையின் பாதிப்பு ஒரு விஷயத்தில் வெளிப்படுகிறது, தூக்கமின்மை! போதிய அளவு உறக்கம் வருவதில்லை. உறக்கம் வரவில்லையே என்ற கவலையினால் உறக்கம் கெட்டு அவஸ்தைப்படும் ரகம் நான் அல்ல! இராத்திரியில் விளம்பரத் துறையைப் பற்றிய ஒரு புத்தகம் எழுதுகிறேன். விடுமுறை நாட்களில் தூக்கத்தை சரிகட்டுகிறேன். தூக்கமின்மையை சரி செய்ய என்னால் ஒன்றும் செய்ய இயலாது என்பதை ஏற்றுக் கொண்டு டென்ஷனில்லாமல் இருக்கிறேன்!

என்னுடைய 'ஸ்ட்ரெஸ் பஸ்டர்ஸ்' என் குழந்தைகள்தான். தற்சமயம் என்னுடைய மகள் மேற்படிப்பிற்காக வெளி நாடு சென்றிருக்கிறாள். என் மகன் அமைதியானவன். என் குழந்தைகளுடன் பொழுதைக் கழிப்பது எனக்கு மிகவும் ரிலாக்ஸிங்கான விஷயம்.

நான் சாப்பாட்டு பிரியை. என்னுடைய உணவை தினமும் ஒழுங்காக, நேரத்திற்கு சாப்பிட்டு விடுவேன். எந்தச் சூழலிலும் சாப்பாட்டை மட்டும் தவறவிடுவதில்லை. நான் ரசித்துச் சாப்பிடுவது எனக்குப் புத்துணர்ச்சியைக் கொடுக்கிறது.

'என்னுடைய அடுத்த பதவி உயர்வு எப்போது?' என்ற கவலைகள் எல்லாம் எனக்கில்லை. வீட்டிலும் ஒரு சூப்பர் அம்மாவாக நான் முயற்சி செய்வதே கிடையாது. என் குறைநிறைகளை உணர்ந்து அவைகளுக்கேற்றவாறு இயங்குகிறேன்.



வீட்டில் பம்பாய் ரவை வண்டு வந்து விட்டால், அதைத் தூக்கிக் கீழே போடாமல், வெயிலில் வைத்து எடுத்தால் வண்டு எல்லாம் போய் விடும். பின் அதில் கலர்ப்பொடி சேர்த்து, ரங்கோலி கோலம் போடும் போது பயன்படுத்தலாம்.

– பிருந்தா இரமணி

நான் ஒரு சிறந்த தாய் என்ற நம்பிக்கை எனக்கிருக்கிறது. இது ஒரு 'பாசிடிவ்' குறிக்கோள். நானே ஏமாற்றிக் கொள்வது கிடையாது. என்னால் முடிந்த மட்டிற்கும் என் இல்லத்தை ரம்மியமாக வைத்திருக்கிறேன். என் கால்களில் சக்கரம் கட்டிக் கொண்டிருந்தாலும், இது போதாதா டென்ஷன் இல்லாமல் வாழ்வதற்கு?"

ஐந்து நிமிட நேரம் முடிந்த போது கடைசி முறையாக ஒருவர் இந்துவை விளிக்க இருவரும் விர்ரென எழுந்தோம். ஓடிக் கொண்டே



ஒரு கட்டு புதினாவை 50 கிராம் இஞ்சியுடன் நைசாக அரைத்து வடிகட்டவும். ½ கிலோ சர்க்கரை பாகு கொதிக்கும் போது இந்த வடிகட்டிய புதினா நீரையும் சேர்த்து 10 நிமிடம் கொதிக்க விட்டு ஆறியபின் 2 எலுமிச்சை பழம் சாறு சேர்த்து, பாட்டிலில் ஊற்றி வைக்கவும். விருந்தாளிக்கு ஒரு பங்கு புதினா சர்பத்துக்கு 2 பங்கு ஐஸ் வாட்டர் சேர்த்துத் தரவும்.

— லக்ஷ்மி ஸ்ரீனிவாசன்

கையை குலுக்கி விடைப் பெற்றோம்!

திரு டி.டி. வாசு (தொழிலதிபர்) :

திரு டி.டி. வாசுவைத் தெரியாதவர்கள் இருக்க முடியாது. தமிழ் நாட்டின் டி.டி.கே. ஸ்தாபனத்தின் தயாரிப்புகள் உலக அளவில் நமக்குப் பெருமை தேடித் தருபவை.

குடும்பத்தில் கவலைக்கிடமாக சூழல் இருந்த போதிலும் அமைதியாக பேட்டிக்கு சம்மதித்தார். வழக்கம் போல் திருப்பதியிலிருந்து திரும்பிய அவர் பேட்டிக்கு சம்மதித்த நேரம் காலை பூஜை முடித்த பின்னர்!

"நான் காலையில் குளித்துவிட்டு தினமும் ஒரு மணி நேரம் பூஜை அறையில் பூஜை செய்கிறேன். எனக்கு உபதேசிக்கப்பட்ட மந்திரங்களை ஜபிப்பது ஒரு தியானம் செய்த உணர்வை ஏற்படுத்தி மனதை அமைதியாக்குகிறது.

முன்பெல்லாம் தொழிலில் எத்தனையோ பிரச்னைகள் அலைகளைப் போல் ஒன்றன் பின் ஒன்றாக வந்து கொண்டே இருக்கும். அப்போதெல்லாம் நான் காஞ்சிக்குப் போய் பரமாச்சார்யாளை தரிசித்து விட்டு வருவது வழக்கம். அவர் பேசுகிறாரோ இல்லையோ அவரை தரிசித்த உடன் மனம் அமைதி ஆகிவிடும். அடுத்த சவாலை நோக்கி புதுத் தெம்புடன் கிளம்பிவிடுவேன்.

நான் மாதம் ஒரு முறையோ அல்லது இரண்டு தடவைகளோ திருப்பதி போய்விட்டு வருவதை வழக்கமாக வைத்துக் கொண்டிருக்கிறேன். மனதிற்கு நிம்மதியைக் கொடுக்கிறது.

மூன்று நான்கு வருடங்களாக விடுமுறைக்கு என்று எங்கும் செல்லவில்லை. அதற்கு முன்பு வருடாவருடம் ஒன்றிரண்டு வாரங்களுக்கு கோடை போய்விட்டு வருவேன். ஐந்தாண்டுகளாக டென்னிஸ் விளையாடி வருகிறேன். வாரத்திற்கு மூன்று நாட்கள் தவறாமல் விளையாடுவேன். மியூசிக் அகாடமியில் சங்கீத சீசன் வரும்போது மட்டும் என் விளையாட்டை தாற்காலிகமாக நிறுத்தும்படி ஆகிவிடும். சீசன் முடிந்த பிறகு மீண்டும் என் தினசரி நடவடிக்கைகளைத் தொடருவேன்.

பூஜை செய்யும் வழக்கமும் உடற்பயிற்சியும் என்னை அமைதியாக வைத்திருக்க உதவுகின்றன."

திருமதி ரேகா ஷெட்டி :

'ஃபார்ஸ்டார் டிஸ்ட்ரிப்யூஷன் நெட்வொர்க்' என்னும் நிறுவனத்தை ஸ்தாபித்திருக்கும் திருமதி ரேகா ஷெட்டி இந்த நிறுவனத்தின் நிர்வாக இயக்குனரும் ஆவார். இந்த ஆண்டு ரோட்டரி சங்கத்தின் மாவட்ட ஆளுநராக இவர் தேர்தெடுக்கப்பட்டிருக்கிறார். ஆசியாவிலேயே முதல் பெண் மாவட்ட ஆளுநர் இவர்.

அப்போது தான் மும்பைக்குச் சென்றுவிட்டு களைப்புடன் வந்திருந்தார். வந்தவர் நாள் முழுவதும் ஒரு மீட்டிங்கில் கலந்து கொண்டு விட்டு பிறகு பேட்டிக்குத் தயாரானார். முகத்தில் சோர்வின் சாயல் தெரியாத பாவம். கலகலவென்று சிரித்துக் கொண்டே ஒவ்வொரு கேள்விக்கும் அவர் பதில் சொன்ன போது கண்களும் கூடவே சிரித்தன.

"நான் எப்போதுமே எதையுமே சிறப்பாக செய்வேன் என்ற நம்பிக்கை எனக்கிருக்கிறது. அதனால் தான் என்னிடம் கருணையுடன் நடந்து கொள்வேன்" என்று பீடிகையுடன் ஆரம்பித்தார்.

"வாழ்வில் எல்லோருமே சில சமயங்களில் தவறுகள் செய்கிறோம். நான் எத்தனையோ பணிகளை செய்யும் போது சில சமயங்களில் தவறு செய்ய நேரலாம். போனால் போகிறது என்று நினைத்து விட்டு விடுவேன். இப்படி செய்து விட்டோமே என்று தீவிரமாக வருந்தி என்னை நானே தண்டித்துக் கொள்வதில்லை. அதனால்தான் நான் என்னை நானே கருணையுடன் நடத்திக் கொள்கிறேன் என்று சொன்னேன்" என்று சிரிக்கிறார்.

"சில சமயங்களில் நானும் அப்செட்டாவதும் உண்டு. ஆனால் பொதுவாக நான் அதிகம் பாதிக்கப்படுவதில்லை. நான் எந்த சூழலுக்கும் தீவிரமாக ரியாக்ட் செய்வதில்லை.

அதே மாதிரி இரண்டு வேறு விதமான தேவைகள் ஒரே சமயத்தில் எழும்புவதைப் போன்ற ஒரு நிலைமையை நான் சாதாரணமாக வரவிடுவதில்லை. அப்படி அசம்பாவிதமாக இரண்டு இடத்திலும் நான் இருக்க வேண்டிய நிர்பந்தம் வந்தால் 'நாம் ஒரு இடத்தில் தானே ஒரு சமயத்தில் இருக்க முடியும்' என்று நினைத்துக் கொண்டு எனக்கு முக்கியம் என்று தோன்றுகிற இடத்திற்கு முதலில் விரைவேன். இதற்காகக் கவலைப்பட்டு என்னை நானே வருத்திக் கொள்ள மாட்டேன்.

போக முடியாத இடத்திற்கு போன் செய்து சிம்பிளாக ஒரு சாரியுடன் விஷயத்தை முடித்து விடுவேன்.

எங்காவது அதிக நேரம் காத்து நிற்க வேண்டியிருந்தாலும் நான் டென்ஷன் படுவதில்லை. நான் மிகவும் பொறுமையானவள். ட்ராஃபிக் ஜாமில் மாட்டிக் கொண்டால் நான் பொறுமை இழந்து தவிக்கும் ரகம் அல்ல. புத்தகத்தை எடுத்துப் படிக்க ஆரம்பித்து விடுவேன். பயணம் செய்யும் போதும் புத்தகம் படிக்கும் பழக்கம் உண்டு.

நான் என் வேலையை ரசித்துச் செய்கிறேன். தினமும் எப்படியாவது எனக்குப் பிடித்தவற்றைச் செய்ய நேரம் எடுத்துக் கொள்கிறேன். பொதுவாக டென்ஷன் வராமல் பார்த்துக் கொண்டாலும் டென்ஷன் ஏற்பட்டு விட்டால் எனக்கே உரிய வழிகளில் டென்ஷனைக் குறைக்க முற்படுகிறேன்.

தினமும் இருபது நிமிடங்கள் 'பிராணாயாமம்' செய்கிறேன். ஒரு நாளில் ஏதேனும் ஒரு சமயம் 'டிரான்சன்டென்டல் மெடிடேஷன்' என்னும் தியானமுறையை செய்து விடுவேன். இவை இரண்டும் என் மனதிற்கு அமைதியைக் கொடுக்கின்றன. அதைத் தவிர பாட்டு கேட்க எனக்கு ரொம்பப் பிடிக்கும். தோட்ட வேலை, புத்தகம் படிப்பது போன்றவைகளையும் செய்கிறேன். நண்பர்களிடம் பேசினால் டென்ஷன் குறையும். இவையெல்லாம் என் மனதை உற்சாகமாக வைத்திருக்க உதவும் வழிமுறைகள்" என்கிறார் திருமதி ரேகா.

இந்த நான்கு பேரையும் பார்த்துவிட்டு திரும்பிய போது என் நடையில் ஒரு நிதானம் இருந்ததை உணர்ந்தேன். இவர்கள் கூறிய டிப்ஸ் எனக்கு ஞானோதயம் அளித்திருப்பது நிஜம். நீங்களும் பயனடைந்து உங்கள் வாழ்க்கையில் டென்ஷன் என்னும் அரக்கனை விரட்டியடிக்க முயற்சி செய்வீர்களா?

தொகுப்பு : **ஸ்வாதி**

மருதாணி டிசைன்



மருதாணிப் பவுடர் - 1 பாக்கெட்
எலுமிச்சம் பழம் - 2
நீலகிரி தைலம் சின்ன பாட்டில் - 1
தேயிலை டிகாக்ஷன் ஸ்ட்ராங் - 2 தேக்கரண்டி

செய்முறை :

மருதாணிப் பவுடரை சன்னமான துணியில் இரண்டு முறை சலித்துக் கொள்ளவும். எலுமிச்சம் பழத்தை பிழிந்து இரண்டு முறை வடிகட்டிக் கொண்டு மருதாணிப் பவுடரில் எலுமிச்சம் பழச் சாறு, தைலம், டிகாக்ஷன் அனைத்துப் பொருட்களையும் நன்கு பேஸ்ட் போல கலந்து கொண்டு ஏழு மணி நேரம் நன்கு ஊற வைக்கவும்.

காலியான பால் பாக்கெட்டின் கவரை வெட்டி கோன் செய்து கொண்டு மருதாணி பேஸ்ட்டை கோனில் நிரப்பிக் கொண்டு விருப்பத்திற்கேற்ற டிசைன்களை பூசிக் கொள்ளலாம்.

இதையே ஒரு தொழிலாகச் செய்தால், மணப் பெண்களுக்கு ஒரு கைக்கு ரூ. 50 கணக்கில் கைகளுக்கும், கால்களுக்கும் பூசி ரூ. 200 சம்பாதித்து விடுகிறவர்களும் உண்டு.

- சைலப்பை இஷ்ரத் அஜீஸ்

தூள் கிளப்பும் துப்பட்டா!

நம்முடைய சரிதார் பழசாக போனாலும் துப்பட்டாக்கள் மெருகழியாமல் காட்சியளிக்கும். தூக்கிப் போடவும் மனம் வராது. என்ன செய்யலாம்?

1) நல்ல அழகான பூப்போட்டவற்றை ஜன்னலுக்கு திரைகளாக பயன்படுத்தலாம்.

2) இப்போதெல்லாம் துணிகளாக வாங்கி சல்வார், சரிதார் தைத்துக் கொள்வதால் அவற்றிலுள்ள துப்பட்டாக்கள் நல்ல நீள, அகலத்துடன் இருக்கும். அவற்றில் நல்ல கனமானவற்றை அடியில், பால்ஸ் வைத்து தைத்து திரைச்சீலைகளாக்கலாம். கீழே சமிக்கி, அல்லது மணிசரங்கள் வைத்தும் அழகுபடுத்தலாம்.

3) அழகான பிரிண்டட் பாலியஸ்டர் துப்பட்டாக்களை டீவி, ப்ரிட்ஜ் போன்றவற்றிற்குக் கவராக மாற்றலாம்.

4) ப்ளெயின் காட்டன் துப்பட்டாக்களை தலையணை உறைகளாக்கலாம்.

5) சுமாரான காட்டன் துப்பட்டாக்களை உபயோகப்படுத்தப்படாத சூட்கேஸ்கள், ஏர்பேக்குகளை சுற்றி மூடிவைத்தால் தூசி படியாமல் சேதமடையாமல் இருக்கும்.

6) ஜரிகை வேலை செய்யப்பட்டவற்றை மேஜை விரிப்பாக்கலாம்.

7) காட்டன் துப்பட்டாக்களை இரண்டு அல்லது மூன்றை ஒரே அளவாக வெட்டி, ஒன்றன் மேல் ஒன்றை வைத்துத் தைத்து மிதியடி ஆக்கலாம்.

8) துப்பட்டா தேவையை விட நீளமாக இருக்கிறதா? தேவையான அளவு வைத்துக் கொண்டு மீதியை கைக்குட்டை ஆக்குங்கள். இல்லாவிட்டால் ரப்பர் பேண்டை நடுவில் வைத்து தைத்து டிரஸ்ஸிற்கு மேட்சான கிரஞ்சியாக மாற்றுங்கள்.



9) ப்ளெயின் துப்பட்டாக்களின் எம்ப்ராய்டரி வேலை செய்து உணவு மேஜை விரிப்பாக்கலாம்.

10) ஓரளவு contrast ஆக இருக்கும் துப்பட்டாக்களை ஒன்றை டாப்ஸ் ஆகவும் மற்றொன்றை bottom ஆகவும் மாற்றி சிறு குழந்தைகளுக்கு மிடி, சரிதார் தைக்கலாம்.

11) எனது உறவினர், யாருக்காவது பெண் குழந்தை பிறந்தால் போதும் உடனே துப்பட்டாக்களை பயன்படுத்தி சிறு சிறு கவுன்கள் தைத்து பரிசளித்து விடுவார். அந்தக் குழந்தையின் பெயரையும் எம்ப்ராய்டரி செய்து விடுவார். எல்லோராலும் பாராட்டப்படும் பரிசு இது.

12) என் தோழி ஒருத்தி புதியதாக காட்சியளிக்கும் துப்பட்டாவிற்கு பொருத்தமாக டிரஸ் வாங்கிக் கொள்வாள். அதனுடைய துப்பட்டாவை பயன்படுத்தி ஒரு நாள், பழையதை பயன்படுத்தி ஒரு நாள், இரண்டை ஒன்றாக்கி, ஒன்றை இரண்டாக்கி விடுவாள்.

(என்ன செய்தாலும் பயன்படுத்த முடியாத நல்ல துப்பட்டா தேமேயென்று இருக்கிறதா? பேசாமல் பெட்டியின் அடியில் போட்டு வையுங்கள். ஒரு நாள் நாம் அதற்குப் பொருத்தமாக உடை வாங்கிக் கொள்ள மாட்டோமா என்ன?)

— டி. பிரேமாவதி



• மங்களா ரமேஷ், துர்கா ஸ்டாலின்,

கடந்த மார்ச் 8ந் தேதி உலக மகளிர் தினத்தன்று 'வுமன்ஸ் ஹெல்த் & எஜு கேஷன்' எனும் தலைப்பில் ரஷ்யன் கல்சுரல் சென்டரில் ஒரு அரிய நிகழ்ச் சியை ஏற்பாடு செய்து எல்லாத் துறை களிலிருந்தும் பெண் வல்லுனர்களை அழைத்து 'வாருங்கள்... சந்திப்போம்... சிந்திப்போம்' என்று அழைப்பு விடுத்து மாபெரும் விழாவாக நடத்தினார் கர்ப்பரட்சாம்பிகை ஃபெர்டிலிட்டி சென்டர் (பி) லிமிட். மருத்துவமனையின் நிர்வாக இயக்குனர் டாக்டர் ஜெயம் கண்ணன்.

இதில் பல மகளிர் மன்றங்களிலிருந்தும், பள்ளி, கல்லூரிகளிலிருந்தும் பெண்கள் வந்து கலந்து கொண்டு இவ்விழாவில் நடைபெற்ற போட்டி களில் வென்று பரிசினையும் தட்டிச் சென்றார்கள்.

சென்னை மாநகர தந்தை திரு ஸ்டாலின்

மகனும் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்!

அவர்களின் துணைவியார் முதல் பெண்மணி துர்கா ஸ்டாலின் குத்து விளக்கேற்றி விழாவைத் துவக்கி வைத்தார். விழாவிற்கு தலைமை யேற்று சிறப்புரையாற்றிய டாக்டர் ஞான சவுந்தரி, "முதலில் பெண்கள் தங்களை உணர்தல் வேண்டும். மாதவிலக்கு என்பது இயற்கை நிகழ்ச்சி. இதைக் காரணம் காட்டி பெண்களை ஒதுக்கக் கூடாது. ஆண், பெண் வளர்ப்பில் பாகுபாடு கூடாது.

திருமணமான பெண் கர்ப்பமாகவில்லையென்றால் அவளை மலடி என்று கூறி அவமதிக்கக் கூடாது. கர்ப்பம் தரிப்பதற்கு கணவனே முதல் காரணமாகிறான். அப்படி ஆகவில்லையென்றால் அதற்கும் அவன்தான் காரணம். இதை விட்டு விட்டு பெண்களை மட்டும் மலடி மலடி என்று இடிப்பது எந்தவிதத்தில் நியாயமாகும்?" என்று உணர்ச்சி பொங்கப் பேசினார்.

• சுப்ரியா சாகு, குத்சியா காந்தி,



• ஆண்டாள் பிரியதர்ஷினி



• கமலா செல்வராஜ்





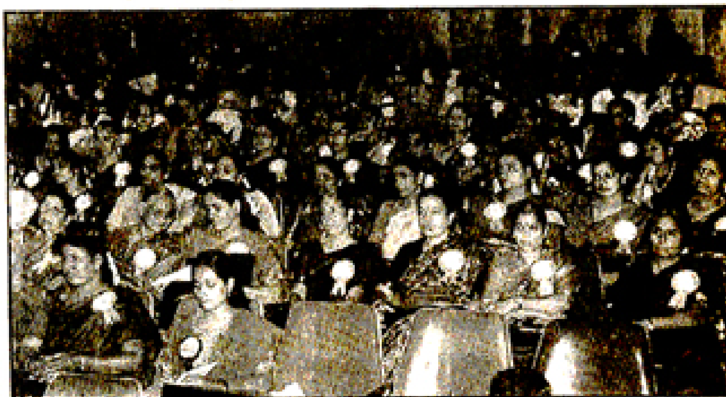
ஞான சவுந்தரி, ஜெயம் கண்ணன்

இருந்தார்கள் என்று கூறிவிட்டுக் கடைசியில் ராஜேஸ்வரி சுகுமாரன், "நான் இரண்டு குழந்தைக்குத் தாய். என்னோட பிரசவ காலத்தில் என் கூடவே இருந்து ஆறுதல் சொல்லி, பல விதத்திலும் எனக்கு அட்வைஸ் செய்து என்னை வழிநடத்தியது இந்தத் தாய்தான்.

இதற்கெல்லாம் நான் எப்படி பிரதிகடன் செய்யப் போகிறேனோ என்னைப் பெறாதா இந்தத் தாய்க்கு" என்று ஒரு குண்டைத் தூக்கிப் போட்டார். ஆம் இவர்கள் தாய் - மகள் அல்ல. மாமியார் - மருமகள். ஏதோ மேடைப் பேச்சுக்கு என்று இல்லாமல் இருவரும் உணர்ச்சி வசப்பட்டு பேசினார்கள். கண்கள் சிவந்து விட்டன. குடும்பங்களுக்கே வழிகாட்டியாக நின்ற அவர்கள்தான் பரிசினைத் தட்டிச் சென்றார்கள் என்று சொல்லவும் வேண்டுமோ!

ப்ரியா குமார் என்ற கல்லூரி மாணவி

அடுத்ததாக 'தங்கமான தாய் மகள்' போட்டி. கருப்பை நீக்க அறுவை சிகிச்சை செய்து கொண்ட நேரத்தில் தாயும், மகளும் ஒருவருக்கொருவர் எப்படி அரவணைத்துச் சென்றார்கள் என்று பேசினார்கள். போட்டியில் பரிசு பெற்ற ஜோடியான சுந்தரி சிவக்குமாரும், ராஜேஸ்வரி சுகுமாரனும் ஒருவருக்கொருவர் எப்படி தங்களுடைய உடல் நலிவு காலங்களில் அனுசரணையாக



• பார்வையாளர்கள்



• உஷா சுப்ரமணியன்

பேசும்போது, "அம்மா எப்பொழுதும் டென்ஷனா இருப்பாங்க. அப்புறமாதான் புரிஞ்சுது. அப்புறம் நானும்

முதல் பரிசு வென்ற தாய்-மகள்



• அரசு மணிமேகலை



• சர்வேஸ்வரி



எனது சகோதரியும் அம்மாவுக்கு ரொம்ப உதவியாக இருந்தோம். முதலில் ஆபரேஷன் செய்துக்க மாட்டேன்னாங்க. எங்களுக்கெல்லாம் எக்ஸாம், யாரும் பார்த்துக்க மாட்டாங்கன்னு முரண்டு பிடிச்சாங்க. அப்புறம் சொல்லி புரிய வைச்சு பண்ணிக்க' வைச்சோம். முதல்ல நீங்க நல்லாயிருந்தால்தான் பசங்க நல்லா இருப்பாங்க. இதை எல்லா அம்மாமார்களும் யோசிச்சுப் பார்க்கணும்" என்று கூறினார்.

• விழாநாயகியுடன் மாணவிகள்...

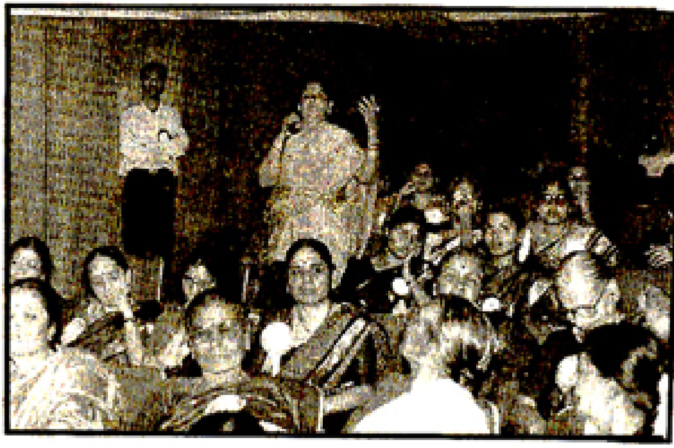


மணிமேகலை தன் நகைச்சுவைப் பாணியில் சூழ்நிலையையே மாற்றி விட்டார், அவருக்கேயுரிய அன்பான 'டா' உச்சரிப்பில். (மாணவிகளை அன்புடன் என்னடா? என்றுதான் விசாரிப்பார்.)

"இப்படிப் பெண்களை மட்டும் கூட்டிப் பெண்கள் தினம் கொண்டாடக் கூடாது. இன்பம், துன்பம் எல்லாவற்றிலும் பங்கு கொள்ளும் கணவன் மார்களையும் அழைத்துப் பெண்கள் படும் கஷ்டங் களை ஆண்களும் புரிந்து கொள்ளும் வகையில் அவர்களை அழைத்துப் பேசச் செய்ய வேண்டும். மகள் மட்டுமல்ல மகனும் பெண்ணின் துன்பத்தைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

• கேஸ்வி - பதில்

நடுவர்களில் ஒருவரான உஷா சுப்பிரமணியம் தனக்குத் தெரிந்த பெண்மணியின் உருக்கமான கதையைக் கூறினார். ஐம்பது வருடமாக கூட வாழ்ந்த கணவன், கருப்பை எடுத்தவுடன் எப்பொழுதுமே சொல்லால் வறுத்தெடுக்கும் கணவன், 'நீ ஒரு பெண்ணே கிடையாது இப்பொழுது' என்று மிகக் கேவலமாகக் கூற அதுவரை பொறுத்திருந்து தன் கடமையெல்லாம் முடித்த அப்பெண்மணி, ஆறுதலாக இருக்க வேண்டிய வாழ்க்கைத் துணைவனே தன்னை இழிப்பதை பொறுக்க முடியாமல் விலகி விட்டார். இந்தப் புரிந்து கொள்ளாத ஊர்ஜனம் அவளுக்கு 'ஓடிவிட்டாள்' (அதுவும் அறுபது வயதிற்கு மேல்) என்ற பட்டத்தையும் சூட்டியுள்ளது என்று இந்த இருப்தோராம் நூற்றாண்டிலும் பெண்கள் படும் அவதியை எடுத்துக் கூறினார்.



அடுத்ததாகப் பேசிய பேராசிரியர் அரசு

அப்போதுதான் வருங்காலத் திலாவது தன் மனைவியின் உடல் உபாதையைப் புரிந்து கொள்வான். அவனுக்கு நாம்தான் புரிய வைக்க வேண்டும்" என்று உணர்ச்சி பொங்கக் கூறிய ஆண்டாள் ப்ரியதர்சினி தன் வீட்டில் குழந்தைகள்தான் தன்னை

• வினாடி - வினா - முதல் பரிசு



வளர்ப்பதாகக் கண்ணில் நீர் வழிய பெருமையுடன் கூறினார்.

மதியம் மருத்துவம் சம்பந்தமான கேள்விகளுக்கு டாக்டர் கமலா செல்வராஜும், டாக்டர் ஜெயம் கண்ணனும் பதில் அளித்தனர்.

சருமப்பாதுகாப்பு நிபுணர் டாக்டர் சர்வேஸ்வரி நிறைய சருமப்பாதுகாப்பு பற்றிக் கூறினார்.

வெள்ளை முடி (சிறு வயதுக்காரர்களுக்கு) வருகிறதே? "பரம்பரைதான் முக்கிய காரணம். அதைத் தவிர தகுந்த போஷாக்கு இல்லாமை."

பிளாஸ்டிக் சர்ஜரி நல்லதா?

"பெரும்பாலும் நம் நாட்டுச் சருமத்திற்கு நல்லதல்ல. மூக்கு, முகத்தில் குறை இருந்தால் பண்ணலாம். காயம், கருப்பு, தேமல் இப்படி இருந்தால் பண்ணிக் கொள்ளலாம். பிளாஸ்டிக் சர்ஜரி மிக அவசியமாக இருந்தால் செய்து கொள்ளலாம்." மற்றும் நிறைய அழகுக் குறிப்புகளைக் கூறினார்.

மாலை நிகழ்ச்சிக்கு திருமதி மஞ்சுளா ரமேஷ் தலைமை தாங்க, மூத்த ஐ.ஏ.எஸ் அதிகாரி சுத்சியா காந்தியும், இளைய தலைமுறையினரின் பிரதிநிதியாக விளங்கிய சுப்ரியா சாகு ஐ.ஏ.எஸ்ஸும் கலந்து கொண்டு விழாவினைச் சிறப்பித்தனர்.

சுப்ரியா சாகு தான் கிராமப்புறத்தில் பணி புரிந்த பொழுது அங்கிருக்கும் பெண்கள் படிப்பறிவில்லாத நிலையில் அவர்கள் கேட்ட கேள்விகளை நம்மிடம் படித்துக் காட்டி அவர்களது நிலையைப் படம் பிடித்துக் காட்டினார்.

இதனைத் தொடர்ந்து அறிவொளி இயக்கத்தை வெற்றிகரமாக நடத்திய சுத்சியா காந்தி தன் அனுபவங்களைப் பகிர்ந்து கொண்டு பெண்களுக்குக் கல்வியறிவின் முக்கியத்துவத்தை வலியுறுத்திப் பேசினார்.

கடைசியாக 'விழா நாயகி'யை டாக்டர் ப்ரியா கூட்டத்திலிருந்து மேடைக்கு அழைத்துவர அரங்கமே கரகோஷத்தில் மூழ்கியது. இந்தத் தள்ளாத வயதிலும் ஆர்வமுடன் வந்து கலந்து கொண்ட தோடல்லாமல் ஒவ்வொரு நிகழ்ச்சியையும் உன்னிப்பாகக் கவனித்து தன் டைரியில் குறிப்பெடுத்துக் கொண்டிருந்த 70 வயது நிரம்பிய திருமதி ஆண்டாள் தங்க நெக்லஸை விழா நாயகிப் பரிசாகப் பெற்றார்.

மகளிர் தினத்தன்று பெண்களைப் பற்றிய அனைத்து நிலைகளிலும் சிந்திப்பதாக அமைந்திருந்தது இவ்விழா.

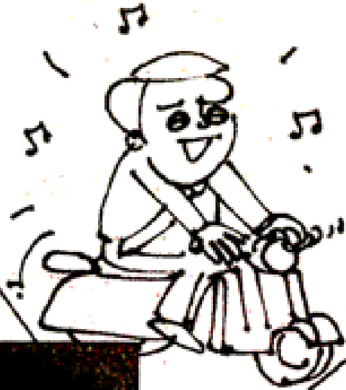
— கற்பகம்

• விழாநாயகி தேர்வு...

படங்கள் : ஜி. சுரேஷ்



இன்றைய சூழலில் டென்ஷனை தவிர்ப்பது என்பது அரிது. கோபம், நிராகரிக்கப்படுதல், குறுக்கிடுதல், தடைப்பட்ட அப்பாயின்மெண்டுகள், பணப் பற்றாக்குறை, டெலிபோன் தொல்லை, மோசமான காலநிலை, டிராபிக் ஜாம், அலுவலக மேலாளரின் கெடுபிடி என்று ஒவ்வொரு நாளும் நாம் சந்திக்கும் பிரச்னைகள் ஏராளம். ஆனால் இவற்றையெல்லாம் நாம் எப்படி எதிர் கொள்கிறோம் என்பதுதான் பிற்காலத்தில் நம் வாழ்க்கையில் ஏற்படும் மிகப் பெரிய பிரச்னைகளுக்கு உடளளவிலும் மனதளவிலும் நம்மை தயார்படுத்திக் கொள்ள வழிகாட்டுகிறது.





• கௌரி சங்கர்

பீச்சுக்குப் போய் அலைகளை ரசித்துப் பார்ப்பேன்

இந்த மாதிரி சூழ்நிலைகளில் வேலை காரணமாக வண்டியில் அதிகம் சுற்றும் இக்கால இளைஞர்கள் எப்படி தங்களை தயார்படுத்திக் கொள்கிறார்கள்? மிகச் சிறிய வயதிலேயே வெற்றிகரமாக தங்கள் தொழிலை நடத்தி வரும் சில பிஸியான இளைஞர்களைக் கேட்டோம் —

வி. கௌரி சங்கர் : *(ஜான்ஸன் & ஜான்ஸன் கம்பெனியில் ப்ரொபஷனல் ப்ராடக்ட்ஸ் பிரிவில் உதவி மாவட்ட மனேஜராக பணிபுரியும் இருபத்தேழு வயது இளைஞர்)*

"என்னைப் போல் மார்கெட்டிங் லைனில் இருப்பவர்களுக்குதான் டென்ஷன் அதிகம். ஏன் சொல்றேன்னா, வண்டியிலேயே அதிகம் போறோம். நிறைய மனிதர்களை சந்திக்க வேண்டியுள்ளது. வெயில், மழை எந்தக்காலமாயிருந்தாலும் எங்க வேலை மட்டும் நின்னு போயிடக் கூடாது.

என்னுடைய கம்பெனியின் மருத்துவ உபகரணங்களை (லேப்ரோஸ்கோபி போன்றவை) ஒவ்வொரு மருத்துவரிடமும் பேசி விற்பதுதான் என்னுடைய வேலை. வெளியூருக்கும் அடிக்கடி செல்வேன். மருத்துவர்கள் எங்கள் உபகரணங்களைப் பயன்படுத்தி ஆபரேஷன் செய்யும் பொழுது நானும் பக்கத்திலேயிருந்து கவனிக்க வேண்டியிருக்கும். அப்படி நிறைய முக்கியமான அறுவை சிகிச்சைகளை பார்த்திருக்கிறேன். கிட்டத்தட்ட டெமான்ஸ்ட்ரேஷன் மாதிரி.

இதில் முக்கியமான ஒன்று அப்பாயிண்ட்



• கணேஷ், ஓம் பிரகாஷ்

மெண்ட்தான். டாக்டர்ஸ பத்தி உங்களுக்கே தெரியும். திடீர்னு அவங்களுக்குக் கேஸ் ஏதாவது வந்துடும். எங்க ப்ராடக்ட்ஸ் பயன்படுத்தி அவங்க செய்யற ஆபரேஷனுக்கு நானும் கூடவே இருக்கும்படியாகி விடும். ஆனா அடுத்த அப்பாயின்ட்மெண்ட் வேற ஒரு டாக்டரிடம் வெளியூர்ல வாங்கியிருப்பேன். இந்த மாதிரி கட்டத்துல நிதானமா யோசிச்சு, இரண்டாவது டாக்டரிடம் நிலைமையைச் சொல்லி வேற ஒரு நாள் பிக்ஸ் பண்ணி சமாளிக்கணும்.

அப்புறம் இன்னொரு விஷயம் மாதக் கடைசியில் பாஸிடம் ரிபோர்ட் சமர்ப்பிக்கறது. எப்பொழுதுமே நான் கரெக்டா, என்னோட டார்கெட்ட முடிச்சுடுவேன். ஆனா முடிக்க முடியாத மாதிரி ஏதாவது நேர்ந்துன்னா ஏன், எதனால இப்படி நேர்ந்துன்னு காரணங்களை நானே அனலைஸ் பண்ணி என்னோட பாஸுக்கும் விவரித்து விடுவேன். நம்பள பத்தி நமக்கே ஒரு நம்பிக்கை இருந்தா யாருக்கிட்டேயும் அநாவசிய பயம் இருக்காது.



• மெறனூப்

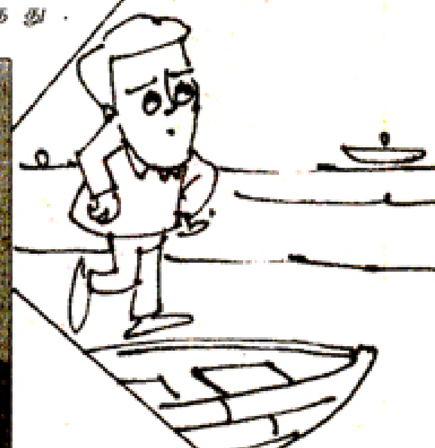
ஒரு நாளைக்கு எழுபது கிலோ மீட்டர் பைக்ல போறேன். ரொம்ப டென்ஷனா இருந்ததுன்னா எனக்குப் பிடிச்ச பாட்டை பாடிக் கொண்டே தான் வண்டி ஓட்டுவேன், சாலையில் கவனம் சிதறாமத் தான்! அபரேஷன் பார்க்கறதே எனக்கு ஒரு ரிலாக்ஸேஷன் மாதிரிதான்! குறைந்தது எழுபது ஆபரேஷனாவது பார்த்திருப்பேன்! கிரிக்கெட் மாட்ச் ரொம்ப பிடித்தமான ஒன்று. லீவு நாளில் மணிக்கணக்குல உட்கார்ந்து பார்ப்பேன். (ஆனா அதப் பார்க்கும் பொழுது டென்ஷனாறது வேற விஷயம்!)''

திரு கணேஷ் & ஓம் பிரகாஷ்

(கம்ப்யூட்டர் ப்ரிண்டிங் சர்வீஸ் சம்பந்தமாக கம்பெனி வைத்து நடத்தும் இருபத்தியாறு வயது இளைஞர்கள்)

கணேஷ் சொல்கிறார் –

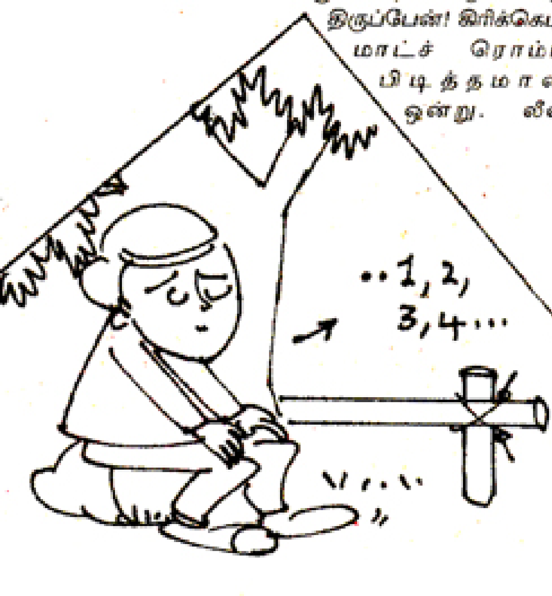
''நான் ஒரு பட்டதாரி. படிச்சு முடிச்சு வேலைக்குச் சேர்ந்தேன். ஆனா சொந்தமா தொழில் செய்யணும்ங்கற ஆசை ரொம்ப நாளாவே இருந்தது.



என்னுடைய உயிர்த் தோழனும், பள்ளி நண்பனுமாகிய பிரகாஷுடன் சேர்ந்து கம்ப்யூட்டர் ஹார்ட்வேர் பயின்று இந்தத் தொழிலை தொடங்கினோம். ஆரம்பத்தில் வீட்டில் கடும் எதிர்ப்பு.

முதல் இரண்டு வருடம் ரொம்ப கஷ்டப்பட்டோம். வண்டிக்கு பெட்ரோல் போடக் கூட காசிருக்காது. ஆனா அதெல்லாம் சமாளிச்சு படிப்படியா இப்ப முன்னுக்கு வந்துட்டோம்.

இந்த மாதிரி தொழில்களில் நிறைய பிரச்னைகள் திடீர் திடீர் என்று முளைக்கும். அந்த மாதிரி சமயங்களில் சட்டென்று முடிவு எடுக்கக் கூடாது. மற்றவர்கள் செய்யும் தவறு





அடைக்கு அரைக்கும் பொழுது மாங்காய் சீசனில் ஒரு துண்டு மாங்காய், நெல்லிக்காய் சீசனில் 2 நெல்லிக்காய், புளியங்காய் சீசனில் புளியங்காய் ஒரு துண்டு என சேர்த்து அடை செய்தால் அடை மிருதுவாகவும், சுவை கூடுதலாகவும், நன்றாகவும் இருக்கும்.

– ஆர். பாலா இராஜேந்திரன்

களைக் கூட சரி என்று ஒப்புக் கொண்டு, தவறு என்னால் ஏற்பட்டது போல் ஏற்றுக் கொண்டு, விட்டுப் பிடிப்பேன். எப்பொழுதுமே நான் மற்றவர்களை பழிக்க மாட்டேன். எதிராளியை நிறையப் பேச விட்டுக் கேட்பேன். ரொம்ப டென்ஷனாக உணர்ந்தால் அமைதியாக ஒரு இடத்தில் அமர்ந்து 1, 2, 3 என்று எண்களை எண்ண ஆரம்பித்து விடுவேன். சிறிது நேரத்தில் டென்ஷன் குறைந்து விடும்.

மைண்ட் ரிலாக்ஸ் செய்ய சி.டி.யில் பாட்டுப் போட்டுக் கேட்பேன். இல்லைன்னா டி.வி.யில் கார்ட்டூன் சேனல் பார்ப்பேன். எப்பொழுதுமே வண்டியை மெதுவாகத்தான் ஓட்டிச் செல்வேன். ரொம்ப கன்ஜெஸ்ட்டடா இருந்தால் மாற்று வழியில் டிராபிக் இல்லாத ரோடில் வண்டியை ஓட்டிச் செல்வேன்.

தியானத்தில் மிகவும் ஈடுபாடு உண்டு. தினமும் காலையில் ஒரு அரைமணி நேரம் தியானம் செய்வேன். இதனால அன்றைய வேலைகளை மிகவும் எளிதாகவும், சுலபமாகவும் முடிக்க முடிகிறது."

ஆர். மெஹபூப் : *(ரப்பரில் ஆட்டோமொபைல் உதிரி பாகங்களைத் தயாரித்து சொந்தமாக தொழில் செய்யும் இருபத்தெட்டு வயது இளைஞர்)*

"இருக்கிற பிரச்னைகளிலேயே பெரிய பிரச்னை நம் வேலைக்கு, வீட்டிலேயே எதிர்ப்பு கிளம்புவதுதான். (அநேகமாக எல்லார் வீட்டிலேயும்தான்) அவங்களுக்கும் பயம் இருக்கத்தானே செய்யும். ஆனால் நான் கம்பெனி ஆரம்பித்தது என் மீதுள்ள தன்நம்பிக்கை மற்றும் என் உழைப்பு மீது எனக்கிருந்த அசைக்க முடியாத நம்பிக்கையில் தான். அதனால இது போல் சில எதிர்ப்புகளை சந்தித்துதான் ஆக வேண்டும். கை நிறைய சம்பாதிச்சுட்டிருந்த வேலையை விட்டு சுயதொழிலில் இறங்கியவுடன் வீட்டில் அப்பா, அம்மா ரொம்ப வருத்தப்பட்டாங்க. அவர்களுக்கு எடுத்துச் சொல்லி, சமாளித்து, பிறகு நான் கொடுத்த வாக்கை காப்பாற்ற பெரிதும் பாடுபட்டு இன்னிக்கு ஓரளவுக்கு அதை நிறைவேற்றி வருகிறேன்.

இதுவரை இறைவனின் அருளால் எனக்கு மிகப் பெரிய பிரச்னைகள் எதுவும் வந்ததில்லை. நான் எப்பொழுதுமே எந்த காரியத்தையும் சிந்தித்துதான் செயல்படுவேன். மைண்ட் ரிலாக்ஸ் ஆவது என்பது கடைசி வரை மனிதனால் இயலாத ஒன்று. ஏன் என்றால் நாம் தூங்கும் போதும் நம் மூளை தூங்குவது இல்லை. அதைவிட மைண்டை இசை திருப்பலாம். சினிமா, ப்ரெண்ட்ஸ் அல்லது ஏதாவது விளையாட்டு ஆகியவற்றில் கவனத்தைச் செலுத்தலாம்.

நான் அடிக்கடி டென்ஷனாவதில்லை. டென்ஷன் ஆவதால் மனிதனின் உடல் நிலையில் பலமாறுதல்கள் ஏற்படுகிறது. பின் விளைவுகள் ஜாஸ்தி. இருந்தாலும் மனிதனாக பிறந்த பிறகு டென்ஷனாகாமல் இருக்க முடியுமா? இல்லை இருக்கத்தான் விடுவார்களா? நான் ஓவர் டென்ஷனாக ஆனால் நேராக பீச்சுக்குப் போய் கடலலைகளை சிறிது நேரம் முறைத்து என் டென்ஷனை குறைத்துக் கொண்டு பிறகு வீடு திரும்புவேன்.

வண்டி ஓட்டும்பொழுது ரொம்ப பரபரப்பான சூழ்நிலையிலிருந்தால் என்னை கண்ட்ரோல் பண்ணிக்க முயற்சிப்பேன். அப்படி முடியவில்லையென்றால் பேசாம பாதுகாப்பான இடத்தில் வண்டியை விட்டுவிட்டு ஆட்டோவில் அல்லது பஸ்ஸில் சென்று விடுவேன். யோகா, தியானம் செய்யணும்னு விருப்பம் இருக்கு. ஆனால் அதற்கு நேரம் தான் கிடைப்பதில்லை."

தொகுப்பு : **ஷாந்தி**

மனநலம் காக்க...

டாக்டர் ஆர். ஞானசம்பந்தம்

"ஐயோ! வீட்டுலே ஏகப்பட்ட வேலை பாக்கி கிடக்குது! ஸ்கூல் விட்டு விடும்! கெஸ்ட் வேற வரப்போறாங்க! ஒரே டென்ஷனா இருக்குது."

"இன்னும் நாலு நாளைக்குள்ளே இந்த வெப் சைட்டை டிசைன் பண்ணணுமாம்! எப்படி முடிக்க போறேன்னு தெரியலை."

"பொண்ணைப் பார்த்துட்டு, போயிட்டாங்க! பையனுக்கு ரொம்பப் புடிச்சிருக்காம்! அவங்க அப்பா அம்மா என்ன சொல்லப் போறாங்களோ தெரியலை! எனக்கு ஒரே டென்ஷன்!



"டென்ஷன்" என்ற வார்த்தை மிக சர்வசாதாரணமாக வந்து நம்மை பம்பரமாக சுழல வைத்துவிடுகிறது. பள்ளிக் குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை டென்ஷனை சந்திக்காமல் மிகவும் ரிலாக்ஸ்டாக இருக்க முடிவதில்லை.

"டென்ஷன்" என்பது ஒரு வித்தியாசமான உணர்வு அல்ல அதை நாம் எதிர்கொள்ளும் பக்குவம்தான் நமது "பர்ஸனால்டியை" புகழ வைத்துவிடுகிறது. இந்தப் பிரச்னைகளை எதிர்கொள்ள சிலருக்குப் பல இன்னல்கள் "மனபயம்" எதிர் கொள்கிறது. இது எப்படி வருகிறது பிரபல ஹோமியோபதி மருத்துவர் ஆர். ஞானசம்பந்தம் விளக்குகிறார்–

"மனபயம்" என்பது சாதாரணமாக ஒரு மிரட்டல் மற்றும் ஏதாவது காரணத்தோடு இருக்கும்; பிறகு கொஞ்சம் கொஞ்சமாக மாறி விடும்.

இந்த "மனபயம்" தொடரும் போதுதான் சில பிரச்னைகள் உருவாக ஆரம்பித்து விடுகின்றன. குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை சர்வசாதாரணமாக இருக்கும் இந்த மனபயத்திற்கு "Anxiety Neurosis" என்பது மருத்துவப் பெயர்.

இதற்கு பயம் என்று முழுமையாக சொல்லிவிட முடியாது. இது ஒரு வித்தியாசமான, சங்கோசமான பயம் கலந்த உணர்வு என்று சொல்லலாம். பயத்திற்குக் காரணம் இருக்கும்; ஆனால் இந்த மனபயத்திற்கு ஆதாரபூர்வமாக காரணம் சொல்ல முடியாது. ஒரு பிரச்னையை எதிர்கொள்ளும் முன்பே வெட வெடக்க ஆரம்பித்து பிதற்ற ஆரம்பித்து விடுவார்கள். "ஐயோ நாளை இண்டர்வியூ! என்ன கேக்கப் போதுங்களோ தெரியலை!" ஒரே பட படப்பு, வியர்ப்பு, நாவறட்சி, கைகால் நடுக்கம் என தொடங்க ஆரம்பித்து விடும்.

என்னிடம் படுக்கையில் சிறுநீர்கழிக்கிறது என்று ஒரு பத்து வயது சிறுமியை அழைத்து வந்தார்கள், உள்ளே வரவே பயம். தாயின் பின்பக்கம் நின்று கொண்டு சிணுங்க ஆரம்பித்தது.

மெதுவாக பேச்சு கொடுத்து அருகில் அமர வைத்தேன். பயம் தெளிய ஒருசில ஆறுதல் வார்த்தைகள் சிறிது அச்சத்தை போக்கி விட்டது.

"நல்லா படிப்பியா?"

"ம்."

"எதுக்கெடுத்தாலும் டென்ஷன் ஆகி விடறா டாக்டர். யாரை புதுசா பார்த்தாலும் பயம்" – என்றார் தாய்.

"ஏதாவது பூச்சி

தொந்தரவு, யூரின் போறப்ப எரிச்சல் இருக்கா?" தாயின் முகத்தை வெட்கத்துடன் பார்த்தபடி எழுந்து வெளியே செல்ல தயாராகிவிட்டாள். மீண்டும் சமாதானப்படுத்தி, தாயிடம், "உங்கள் மகளின் சிறுநீர் பிரச்னைக்குக் காரணம் "மனபயம்". இதை படிப்படியாக குறைத்து விடலாம். பெண்ணை மற்றவர்களிடம் நன்றாக பழகவிடுங்கள். பயத்தைப் போக்க அடிக்கடி உற்சாகமூட்டுங்கள்" என்று சில அறிவுரைகளுடன் ஹோமியோபதி மருந்தை சாப்பிட்டு வரும்படி கூறினேன். ஒரு சில மாதங்களில் சிறுமியின் நடையுடை பாவனைகளில் மாற்றம்; படுக்கையில் சிறுநீர் கழிப்பதும் நின்றுவிட்டது.



எங்கள் பாட்டிக்கு 60 வயசு முடிந்து பர்த்டே கொண்டாடினோம். அப்போ, கேக் வெட்டி, மெழுகுவர்த்தி ஊதச் சொன்னோம். பாட்டி மெழுகுவர்த்தியை ஊதச் சம்மதிக்கவில்லை. எங்கள் அப்பா, "அம்மா, மெழுகுவர்த்தியை ஏற்றும்மா" என்றார். பாட்டியும் மகிழ்ச்சியோடு மெழுகுவர்த்தியை ஏற்ற ஒளியுடன் பாட்டிக்கு Happy Birth Day நாங்க சொல்ல பாட்டியின் முகம் பிரகாசமானது.

ஆர். சீதா பைரவி.

இதுபோல குழந்தைகள் ஏதாவது ஒரு காரணத்தை "பேய் பிசாசு" என்று இல்லாத ஒன்றை கற்பனை செய்து கொண்டு மன பயத்திற்கு ஆளாகி விடுகின்றனர். தவறான கருத்துகளை மனதில் பதிய வைத்துக் கொள்ள ஆரம்பித்து விடும் போதே கிள்ளி எறிந்து தைரியத்தை ஊட்ட வேண்டும். அப்போது தான் பெற்றோர்களின் கனவுக்கேற்ப ஒரு டாக்டர், என்ஜினியர், வக்கீல், கலெக்டர் என பார்க்க முடியும்.

இது தொடர ஆரம்பித்து விட்டால் உடம்பு வளரும், ஆனால் அறிவும் ஆக்கபூர்வமான சிந்தனைகளும் வளராது.

இன்னொரு ஆலோசனைக்காக "பிளஸ் ஒன்" படிக்கும் மாணவியை அழைத்து வந்தனர்.

"எனக்கு எதைப் பார்த்தாலும் பயமாக இருக்குது! என்னாலே பிரண்ஸ்கிட்ட நல்லா பழகமுடியலை! படிப்பிலே கவனமே செலுத்த முடியலை, இடையிடையே ஏதாவது ஒன்று மனசுலே தோணிகிட்டே இருக்குது! நான் பேசாம இருந்தாலும் என்னை "பேக்குன்னு" சொல்றாங்க! என்னை யாரும் சேர்த்துக்க மாட்டேங்கறாங்க! எனக்குக் கோபம் கோபமா வருது. வீட்டுக்கு வந்தா என் தம்பியை நல்லா அடிச்சுருவேன்! அவனோட புக்லையெல்லாம் கிழிச்சிருக்கேன். அப்புறம் ரொம்ப பீல் பண்ணுவேன். எனக்கு யார பார்த்தாலும் ஒரே வெறுப்பா இருக்குது! நான் எந்த விஷயமா இருந்தாலும் என் அம்மா கிட்ட தான் சொல்லுவேன், என் அம்மாதான் என்னை நல்லா புரிஞ்சு வச்சுருக்காங்க!"

என்று படபடவென்று தலையை குனிந்து கொண்டு கூறினாள். எங்கும் திரும்பிப் பார்க்கக் கூட இல்லை.

மாணவியின் தாய், "யாராவது இறந்த செய்தியை பேப்பரிலோ அல்லது டிவி. பார்க்கறப்பவோ பார்த்தா உடனே அழ ஆரம்பிச்சிருவா! டாக்டர். நம்ம அப்பா, அம்மா இறந்து விடுவாங்கன்னு நினைச்சு அனாவசியமாக பயப்படறா டாக்டர்! அப்படி ஏதும் நடக்காது என்று ஆறுதல் கூறினால் கொஞ்சம் நார்மலா இருப்பா, மறுபடியும் எப்ப ஆரம்பிப்பான்னு சொல்ல முடியாது! தனியா எந்த ஒரு முடிவுக்கும் வரமாட்டா! ஒரு துணி எடுத்தாக்கூட நான்தான் செலக்ட் பண்ணனும்; கையை எப்பப் பார்த்தாலும் திரும்ப திரும்ப கழுவிகிட்டே இருப்பா!"

இந்த மாணவியின் சிறுவயதிலிருந்து "மனபயம்" தொற்றிக் கொண்டு வந்திருக்கிறது. நன்றாக சிந்தனையைத் தூண்ட பக்குவபடுத்தப்படவில்லை. வாழ்க்கையில் இறப்பு, எதிர்பாராத நிகழ்ச்சி என்று எதையும் சரியாக புரிந்து கொள்ளாமல் "அவள் பயப்படுவாள் தான் இல்லாமல் ஒருநாள் கூட இருக்க மாட்டாள்" என்று மிகவும் பொத்திப் பொத்தி வளர்ப்பது ஒரு காரணமாகிறது.

சில சமயங்களில் இந்த மனபயம் தொடர்ந்து இருக்கும்போது நோய் வடிவில் வந்து பயமுறுத்தி விடுவார்கள். "மனபயம்" ஆரம்பிக்கும்போது பாருங்கள் இருதயம் படபடவென்று துடிக்கும், நாவறண்டு விடும்,

ஸ்ரீ டிராவல்ஸ்

194-A, முதல் மாடி, அண்ணாசாலை, சென்னை - 600 006.
12/a, ரெட்ஹில்ஸ் ரோடு, கொளத்தூர், சென்னை - 600 099.
போன் : 5568620, பேக்ஸ் : 5564866
பேஜர் : 9632-701579 இ-மெயில் :sritrave@satyam.net.in

கோடை விடுமுறையை உங்கள் குடும்பத்துடன் மகிழ்ச்சியுடன் கழித்திட ஸ்ரீ டிராவல்ஸ் அளித்திடும் அருமையான சுற்றுலாக்கள்!

அனல் பறக்கும் கோடையில் ஹிமாசல பிரதேசத்தின் பனிப்பொழிவுகளில் உங்கள் குடும்பத்துடன் குதூகலித்து மகிழ்ந்திடுங்கள்!



ரோடங் பாஸில் எமது சுற்றுலா குழுவினர்

புறப்படும் தேதிகள் :
30-04-2000 & 13-05-2000

சென்னை-டில்லி-குருசேத்திரா-சண்டிகார்-சிம்லா-குலு-மனாலி-ரோடங்பாஸ்-டில்லி-விருந்தாவன்-மதுரா-ஆக்ரா-சென்னை.

பயணத்தொகை : ரூ.6,500/-
பயணநாட்கள் : 13 நாட்கள்

ST - 17 அந்தமான் சுற்றுலா

அந்தமான் தீவுக்கூட்டங்களின் இயற்கையழகை
கப்பல் பயணத்திலும், விமானப் பயணத்திலும் கண்டு களியுங்கள்

புறப்படும் தேதிகள்:
21.04.2000 & 05.05.2000

சென்னை-போர்ட் பிளேர்-சென்னை

பயணநாட்கள் :9 பயணத்தொகை : ரூ.11,600/-
(கப்பல் மற்றும் விமானப் பயணத்துடன்)

65 வயதானவர்களுக்கு : ரூ. 8,900/-
குழந்தைகளுக்கு (10 வயது வரை) : ரூ. 7,250/-

ST - 20 நேபாள சுற்றுலா

கொளுத்தும் வெயிலில் குளுகுளு மலைப்பிரதேசங்கள்

புறப்படும் தேதி : 22.05.2000

சென்னை-கல்கத்தா-கேங்டாக்-டார்ஜிலிங்-காத்மாண்டு-போக்ரா-கோரக்பூர்- வாரணாசி - சென்னை

பயணநாட்கள் :14 பயணத்தொகை :ரூ.6,900/-

- மிகவும் தரமான ஹோட்டல்களில் பிரத்தியேகமான தங்கும் அறைகள்.
  [கலர் டி.வி., போன், ஹீட்டர், கார்பெட் மற்றும் பாத்டப் வசதிகளுடன்]
- பிராமண சமையல்காரர்களால் தயாரிக்கப்படும் தரமான தென்னிந்தியசைவஉணவு.
- வழக்கம்போல் விருந்து மற்றும் இன்னிசை நிகழ்ச்சியும் உண்டு.
- வெளியூர்களில் இருந்து கலந்துகொள்பவர்களுக்கு எமது செலவிலேயே ரயிலில் டிக்கெட் வசதி செய்து தரப்படும்.
- 16 பேர் கொண்ட குழுவினராக வருபவர்களுக்கு பிரத்தியேக தள்ளுபடி உண்டு.

அனைத்து கிரெடிட் கார்டுகளும் கமிஷன் இன்றி ஏற்றுக் கொள்ளப்படும்.

L.T.C. வசதி உண்டு.

ஏமாற்றத்தை தவிர்க்க உடனே முன்பதிவு செய்யுங்கள்!

புத்தகம் வைக்கும் அலமாரி, டி.வி. ஸ்டாண்டு, பீரோ, மற்றும் பொம்மைகள் வைக்கும் 'ஷோ கேஸ்' என எல்லாவற்றிலும் பாச்ச உருண்டைகள் போட்டால் விரைவில் கரைந்து விடும். அதற்கு பதில் வசம்பு வாங்கி போட்டு விடுங்கள். பல ஆண்டுகள் ஆனாலும் பூச்சியும் வராது, மணமும், பலனும் தொடர்ந்து கிடைக்கும்.

- ஆர். பாலா இராஜேந்திரன்



வியர்த்துப் போய்விடும். இதை அனைவரும் பார்த்திருக்கலாம். இந்த நிலை தொடர்ந்து இருந்தால் தேவையில்லாமல் சக்தி வீணாகி விடும், விரைவாக களைத்துப் போய்விடுவார்கள். நெஞ்சு படபடப்பு அவர்களுக்கு "நெஞ்சு வலியாக" தோன்றி பயமுறுத்தி விடுவார்கள். "எனக்கு இரத்தக் கொதிப்பு இருக்கிறது!" என்று வீட்டையே அல்லோகோலப்படுத்தி விடுவார்கள். ஒரு சிலருக்குக் கொஞ்சம் டென்ஷன் அதிகமாகி பயம் வந்தால் உடனே "டாய்லெட்டை"த் தேட ஆரம்பித்து விடுவார்கள். இந்த Irritable bowel syndrome அடிக்கடி தொல்லை கொடுக்கும். மனபயம் மிக்கவர்கள் ஏதாவது ஒரு அசம்பாவிதம் நடக்கப் போகிறது என்றெல்லாம் குடும்பத்தினரை "சோதிடம்" கூறி பயமுறுத்த ஆரம்பித்து விடுவார்கள்.

ஒரு நல்ல பதவியில் இருக்கும் ஒரு எஞ்சினியரை அவரது மனைவி சிறுநீரகக் கற்கள் சிகிச்சை பெற அழைத்து வந்தார்.

எப்போதும் ஹோமியோபதி மருத்துவத்தில் மனநலம் பற்றி ஆராய்ந்துதான் மருந்துகளை கொடுப்போம். மெதுவாக அவருடைய குணாதிசயங்களை கேட்டவுடன் அவரது மனைவி "ரொம்ப பயந்து இருக்காருங்க, டாக்டர்! நான் இல்லாம எங்கேயும் வர மாட்டார், சரியா தூக்கம் கிடையாது. அர்த்த ராத்திரியில் எந்திருச்சிக்கிட்டு நான் ரொம்ப நாளைக்கு இருக்க மாட்டேன்! எனக்கு நெஞ்சுவலி, பி.பி.ன்னு புலம்புகிறார் டாக்டர்! - ஒரே பயமா இருக்குது."

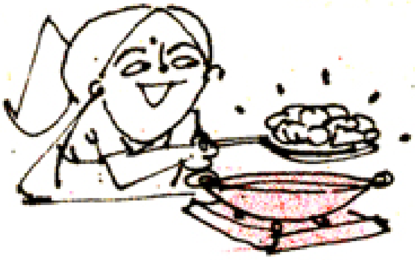
நன்றாக திடகாத்திரமான உடல்; பார்க்க முகத்தில் பீதி மட்டுமே தெரிந்தது. பி.பி.யை சோதித்தேன். மிகவும் நார்மல். சிஸ்டோல் மட்டும் 10 எம்எம். அதிகம். இதற்கு படபடப்புதான் காரணம் என்று நன்றாகத் தெரிந்தது. ECG, Blood Test எல்லாம் நன்றாக இருந்தது. கொலஸ்ட்ரால் கிடையாது. குடிப் பழக்கம் பீடி, சிகரெட் எதுவும் கிடையாது.

அமைதியாக அவருக்கு ஒன்றுமில்லை என்பதை முதலில் புரிய வைத்தேன். உங்கள் உயிருக்கு நான் உத்திரவாதம் என்று உறுதி கூறினேன். கொஞ்சம் பயம் தெளிந்திருந்தது. சில நாள் சிகிச்சைக்குப் பின் சிந்திக்க ஆரம்பித்துத் தெளிவாகி விட்டார். இவரது பயந்த சுபாவத்தை வைத்து ஆபிஸில் ப்யூன் கூட மிரட்டி விடுவான் என்று கூறினார் அவரது மனைவி. அதற்கு தைரியமாக செயல்படுவது எப்படி என ஆலோசனை கொடுத்தேன். நல்ல பலன். தனியாக யாருடைய துணை இல்லாமல் நன்றாக நடமாட ஆரம்பித்து வேலையில் மூழ்கிவிட்டார். இரத்தக் கொதிப்பு, சிறுநீரகக் கல் இப்போது இல்லை; மிகுந்த மகிழ்ச்சியுடன் இருக்கிறார்.

மனபயத்திற்கு அடுத்தபடியாக அனைவரும் சந்திப்பது "கவலை" மனக்கவலை. அதாவது டிப்ரஷன். ஏதாவது நெருங்கிய உறவினர், நண்பர், பண நஷ்டம், தேர்வில் தோல்வி என்று ஏதாவது ஒரு காரணத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு ஒவ்வொருவர் வாழ்விலும் தோன்றுவது இயல்பு. "உலகம் விரிந்தது! உயிர் நீர்குமிழியைப் போன்றது!" என்று மனதை தேற்றிக் கொள்ள முடியாமல், பலர் மனபலம் இல்லாமல் எப்போதும் கவலையுடன் இருக்க ஆரம்பித்து விடுவார்கள்.

வாழ்வில் மகிழ்ச்சி, கஷ்டம் போன்றவைகளை எளிமையாக தாங்கிக் கொள்ள மனபலம், மன முதிர்ச்சி தேவை. "வருவது வரட்டும்! என்று கடவுள் மீது பாரத்தைப் போட்டு விட்டு செயல்களில் இறங்கி கவலையை மறக்க வேண்டும்.

சிறு வயதிலிருந்தே நாம் நல்ல முறையில் ஒவ்வொரு குணாதிசயத்தையும் குழந்தைகளுக்குக் கற்றுக் கொடுக்க வேண்டும். ஒவ்வொன்றையும் வயதுக்கேற்ற அளவு சிறுசிறு சாதனைகள் செய்து அவர்களின் வெற்றியை ஊக்குவிக்க வேண்டும்.



தூள் பகோடா செய்யும் பொழுது வாழைப் பூவை காம்பை மட்டும் ஆய்ந்து விட்டு, மாவுடன் கலந்து போட, பகோடா பொரித்து எடுத்தவுடன் மொறு மொறுவென இருப்பதுடன் பார்க்கவும், நன்றாக இருக்கும். சுவையும், மணமும் மாறுதலாக இருக்கும்.

– ஆர். பாலசரஸ்வதி இராஜேந்திரன்

"அம்மா என்னை அவ திட்டினா" என்று குழந்தை தாயிடம் முறையிடும்போது "அப்படியா! அவளை பதிலுக்கு இப்படி சொல்லி திட்டு!" என்று இன்னொரு வன்சொல் கூறி குடும்பம், நண்பர்கள், பொதுமக்கள் என எங்கும் விரோதிகளை சந்திக்க நேராமல் தடுக்க வேண்டும்.

தவறான கருத்து இருந்தால் அதை நன்கு தெளிவாக அறிந்து கொள்ள வேண்டும். எந்த ஒரு வேலை பொருளை பற்றியும் ஒரு தெளிவான கருத்து இருக்க வேண்டும். மனபயம் ஏற்பட்டால் மீண்டும் மீண்டும் அந்த சந்தர்ப்பத்தை பக்குவமாக சுட்டிக்காட்டி ஒன்றுமில்லை என்று சொல்லுங்கள். தைரியம் தன்னால் வந்து விடும்! எப்போதும் "பாசிடிவ் அப்ரோச்" இருக்க வேண்டும்.

தேவையில்லாத நோய்களைப் பற்றி அரைகுறையாக தெரிந்து கொண்டு "உலகமே இருண்டு விட்டது!" என்று கற்பனையில் தன்னை, வீட்டை, நண்பர்களை கலங்கடிப்பார்கள்.

"உங்களுக்குக் கவலை இருந்தால் உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள் அல்லது சிறிது வாக்கிங், நேரம் இருப்பவர்கள் யோகா போன்ற ஆன்மீக முயற்சிகளில் ஈடுபட்டு கவலையில் இருந்து மீளுங்கள்! ஒரு பணியை எடுத்துச் செய்து சாதித்துக் காட்டுங்கள்.

தூக்கம் அவசியம் நன்றாக இருக்க வேண்டும். கனவுகள் தொந்தரவு உங்களுடைய கவலைக்கு ஏற்ப தொல்லை கொடுக்கும். சிந்தனையை மாற்றினால் நிச்சயம் தொந்தரவு கொடுக்காது.

இந்த மனபயம், மனக்கவலை இவற்றால் எங்கேயாவது "பைத்தியமாக மாற்றிவிடுமோ" என்று பயந்து விடாதீர்கள். எப்போதும் சிறு குறைகளை உடனுக்குடன் நிவர்த்தித்து சரி செய்து விடவும். அப்போதுதான் குடும்பம், சுற்றம் டென்ஷன் இல்லாமல் இருக்கும்.

எப்போதும் கடுவார்த்தைகள் மற்றவர்களை காயப்படுத்திவிடும். அப்படிக் கூறியது தவறு என்று தெரிந்தால் தயங்காமல் மன்னிப்பு கேளுங்கள்; சரியாகிவிடும். இந்த இடத்தில் "ஈகோ" தேவையில்லை. உங்கள் வேலையில் திறமையில் இருக்கட்டும்.

என் நண்பர் ஒருவரின் மாமியார் தன் மருமகளைப் பார்த்து "பிச்சைகார நாயே" என்று தன் மகனின் சொகுசு வாழ்க்கை பறி போகிறதே! என்று கேட்டாரராம். அதோடு மட்டுமில்லாமல் உனது அப்பாவைப் போல கைகால் வராமல் அழிந்து போவாய்! என்று சினிமாவில் வருவது போல சாபமிட்டு தன் பெண்ணை கண்டிக்காமல் பொரிந்து தள்ளியது ஒரு ரோஷத்தை வளர்த்து விட்டது. இன்று சமூகத்தில் நல்ல அந்தஸ்துடன் கார் பங்களா என்று பெருக்கித் தள்ளிவிட்டார் அந்த மருமகள். வேடிக்கை என்னவென்றால் மாமியார் வீட்டிற்குப் போக்குவரத்தே இடையாது. இதனால் அனைவருக்கும் டென்ஷன். "யாகாவாராயினும் நாகாக்க" எனற திருவள்ளுவர் பொன்மொழியை நினைவு கொள்ள வேண்டும்.

எப்போதும் பல வேலைகளை ஒன்றாக இழுத்துப் போட்டுக் கொள்ளக் கூடாது. டென்ஷன் - அதிகமாகிவிடும். பகிர்ந்து செய்தல் வேண்டும். "நோ" என்று முடியாத வேலையைச் சொல்லுவதில் தவறு இல்லை.

ஹோமியோபதி மருத்துவத்தில் மருந்துகள் மனம், உடல் தன்மைகள், நோயின் தன்மை அடிப்படையில் வழங்கப்படுகிறது. பெரும்பாலான நோய்களைப் பாருங்கள் மன அடிப்படையில்தான் இருக்கும்.

ஒவ்வொரு நோயாளியின் தனிப்பட்ட குணாதிசயங்கள், விருப்பு, வெறுப்புகளை அறிந்து "பிரிஸ்கிரிப்ஷன்" வேறுபடும். மருந்துகளை படிப்படியாகக் குறைத்து, வீரியப்படுத்தி அளிக்கப்படுவதால் பக்க விளைவுகள் இருக்காது. மனம், உடல்நல குறைகளின் அடிப்படையில் வழங்கப்படுவதால் நோயும் எளிமையாகக் குணம் பெறும்.

மங்கையர் மலரை விரும்பிப் படிக்கும் வாசகர்களில் நானும் ஒருவன். நான் மார்ச் - 2000 இதழில் மாலதி எழுதியுள்ள 'ஆண்களை நினைத்தாலே சிரிப்புத்தான் வருகிறது' என்ற கட்டுரையைப் படித்து வேதனையடைந்தேன்.

அக்கட்டுரையின் ஆசிரியருக்கு ஆண் வர்க்கம் மீது அப்படியென்ன வெறுப்போ தெரியவில்லை. இவர்களின் எழுத்துப் பணியை ஆண்கள் முடக்கி வைப்பதாக இவர்கள் எண்ணிக் கொண்டிருக்கும் போதே அவரது எழுத்து அச்சாகி, பிரசுரமாகி, என் போன்ற சிலரை நோகச் செய்வது எவ்வளவு முரண்பாடான விஷயம். 'நாம் பார்த்து வளர்த்த ஆண்கள் தானே' என்று அவரே எழுதிவிட்டு ஆண்களைக் குறை கூறி கேலி செய்வது அவர்கள் பார்த்து வளர்த்ததன் இலட்சணத்தைத்தானே காட்டுகிறது.



'அம்மா செய்வது போன்ற கீரைக் குழம்பு' ஆண்களுக்குப் பிடிக்குமென்பது உறவுகள் குறுகிவிட்ட இக்காலத்தில் அம்மா பிள்ளையாயிருப்பதும் கேலிக் குரியதாய் அவரின் கண்களுக்குத் தென்படுகிறது போலும், இவர்கள் பல்வேறு அலைவரிசைகளிலும் புத்தகங்களிலும் தெரிந்து கொண்டு பெருமைக்காகச் செய்யும் எத்தனையோ புதிய உணவு வகைகளை விடவும், எனக்கு என் அம்மா செய்யும் வழக்கமான கீரைக்குழம்பு ருசியாகவே இருக்குமென்பதில் என்ன கேலி வேண்டியிருக்கிறது? ஆண்களெல்லாம் சோதனைக்கூட எலிகளாய் இவர் கண்ணுக்குத் தெரிவது வேதனையானது.

இவர் போன்றவர்களைக் குறை கூறினால் எரிந்து விழுவதாய் அழுது அரற்றுகின்றனர். மாறாக பாராட்டிப் பேசினால் காரியம் ஆவதற்கு வழிவதாய் கேலி பேசுகின்றனர்.

உங்களது உரிமைகளை நீங்கள் பெற்றுக் கொள்வதில், எங்களுக்கொன்றும் வேறுபட்ட கருத்துக்களில்லை. ஆனால் அவற்றை அன்போடு கேளுங்கள். "நாங்கள் மட்டும் இல்லாவிட்டால்" என அடிக்கடி பேசாதீர்கள். ஆண்களனைவரும் உங்களிடமிருந்து வந்தவர்கள்தானே. நாங்கள் எங்கள் ஆயுட்காலம் முழுவதும், தாயாய், தாரமாய், தங்கையாய், மகளாய், ஏதேனுமோரு உறவாக பெண்களை சந்தித்துக் கொண்டுதானிருப்போம். இதிலிருந்து நாம் யாரும், எங்கும் சென்று விட முடியாது.

– த. வசி. சிவலிங்கம்

நான் மனைவிக்காக 'மங்கையர் மலர்' வாங்கி வரும்பொழுது என்னதான் இருக்கிறது பார்ப்போமே என்று சும்மா புரட்டத் தொடங்கி, அதில் சமையல், அழகு குறிப்பு தவிர பல ஆழ்ந்த சிந்தனைகள் உள்ளதைக் கண்டு ஈர்க்கப்பட்டு பல வருடங்களாக அதன் வாசகன் ஆக உள்ளவன்.

• மாலதி கட்டுரையில் பொதுவாகவே 'நாங்கள் அவர்களைச் சார்ந்துதான் இருக்கிறோம். அவர்கள் இல்லாமல் எங்களால் ஒன்றும் செய்ய இயலாது' என்ற தொனிதான் தொக்கி நிற்கிறது. உண்மைதான். நாங்கள் அப்படி இருக்க வேண்டும் என்பதுதானே உங்கள் விருப்பம். அப்படி மீறி நாங்கள் சுயமாகச் சிந்தித்து எதையாவது செய்யப் போனால் வீடு ரெண்டுபட்டு விடுமே.

ருசி காரியத்தை எடுத்துக் கொள்வோம். ஆம். எங்களுக்கு எல்லாமே ஏதோ ஒரு முத்திரையோடு சம்பந்தம் கொண்டு தான் இருக்கும். அம்மா வைக்கும் கீரைக் குழம்பு, பாட்டி அரைக்கும் துவையல் என்று. இந்த கம்ப்யூட்டர் இன்ஜினியர்களால், ஏன் அந்த 'எலி

மெண்டரி ஸ்கூல் வாத்தியார் மனைவி' செய்த ஆப்டர் ஆல் கீரைக் குழம்பை வைத்து எங்களை அசத்த முடியவில்லை?

'பெண்களுக்கு உதட்டசைவில் வந்து விழும் விஷயங்கள்' - உண்மைதான். ஒரு காரியத்துக்கு சாதகமாக பத்து பாயிண்ட்களை அள்ளி வீசி விட்டு சில நிமிடங்கள் கழித்து வந்து அதே காரியத்துக்குப் பாதகமாக இருபது பாயிண்ட்களை அவிழ்த்து விடும் சாமர்த்தியம். நிச்சயமாக அது உங்களுக்கே உரித்தானதுதான்.

"நம்ம கிச்சு ரொம்ப மாறிவிட்டான்" - இது கல்யாணமான அடுத்த நாள் அம்மா. "உங்களுக்கு உங்க அம்மா சொல்லிவிட்டா போதுமே" இது மனைவி. இப்படி மத்தளமாக இருந்து இரண்டு பக்கமும் இரு பெண்களால் அடி வாங்கி நாங்கள் அனுபவிக்கும் கஷ்டங்கள், இன்னும், மாமியார் மருமகள் இடையே ஒரு வார்த்தை கூட பேசாமல் நடக்கும் பனிப்போர், நாத்தனார் என்னவோ கிண்டலாக சொன்னார் என்று அதை மனதில் வைத்துக் கொண்டு இரண்டு மாதம் கழிந்துத் தக்க தருணத்தில் அதற்குப் பதிலடி கொடுப்பது (எப்படி கொடுத்தேன் பார்த்தீர்களா? நான் யானையாக்கும் என்று சிலாகிதம் வேறு.) இன்னும் எவ்வளவோ. இதையெல்லாம் வைத்துக் கொண்டு எங்களைப் பார்த்து சிரிப்பு வருவதாக சொல்லும் இந்தப் பெண்களை நினைத்தால்.....

- கே. நவனீத கிருஷ்ணன்,
திருவனந்தபுரம்.

பொறுமை என்பது கணவன் மற்றும் மனைவி இருவருக்கும் பொதுவான விஷயம். இதில் சகோதரி இக் கட்டுரையில் பெண்கள் அனைவரும் பொறுமைசாலிகள் எனவும் ஆண்கள் எல்லாம் பொறுமையற்றவர்கள் எனவும் சித்தரித்து எழுதி உள்ளார்.

இன்று உள்ள சூழ்நிலையில் நம் சொந்த ஊரிலேயே வேலை கிடைக்காத பட்சத்தில் நாம் வேலை நிமித்தமாக வெளி மாநிலங்களிலேயே நிரந்தரமாக செட்டில் ஆகும் நிலையில், தனிக் குடித்தனம் என்பது நாம் விரும்பி ஏற்றுக் கொள்ளாவிட்டாலும், அத்தியாவசியமாகி விடுகிறது. இந் நிலையில், மேலும் அத்தியாவசியமான தேவைகளான சொந்தத்தில் வீடு, குந்தைகளின் நன்மைகளுக்காக கணவன் மற்றும் மனைவி இருவரும் வேலைக்குச் செல்ல வேண்டிய சூழ்நிலை உள்ளது.

பல குடும்பங்களில் கணவன்மார்களும் குடும்ப விஷயத்தில் அக்கறை கொண்டு வீட்டு வேலைகளை மனைவியுடன் பகிர்ந்து கொண்டு செய்து வருகிறார்கள். இதில் கேலிக்கோ அல்லது மற்றவர்களின் ஏளனப் பேச்சுக்கோ இடமிருப்பதாக யாரும் நினைக்கவில்லை. வீட்டு வேலை என்பது ஏதோ பெண்கள் செய்ய கூடியது மட்டும் என சட்டம் எழுதிவிட்டது போல சித்தரிக்கப் பட்ட காலம் வேறு. இப்போதுள்ள காலம் வேறு.

சகோதரி எழுதியது போல் ஆண்கள் எல்லோரும் பெண்களை "வா, உன் காலுக்குப்



பூப் போடுகிறேன் ரகம்" இல்லையென்றால், "உங்களை எல்லாம் கட்டி வச்சு உதைக்கணும், சுதந்திரம்னு அவுத்து விட்டா நீங்க இதுவும் செய்வீங்க, இன்னும் செய்வீங்க" என்பதாக சித்தரிக்கப்பட்டதுதான் தவறு என்று சொல்ல வருகிறேன். காரியம் ஆக வேண்டும் என்கிறபோது கணவன் மனைவியிடம் வழிகிற வழிசல் என்பது இப்போதுள்ள சூழ்நிலையில் தேவையற்றது. சகோதரி மாலதி இவ்வாறு ஆண்களைப் பற்றி நினைத்துக் கொண்டு இருப்பதுதான் சிரிப்பாக



இன்னும் எதை எதிர்பார்க்கிறீர்கள் இந்த ஏமாந்த ஆண்களிடம்?

இந்த ஆண்பிள்ளைகளை நினைத்தாலே சிரிப்பு சிரிப்பாய்த்தான் வரும்.

பின்குறிப்பு: ஆண் எழுதிய இந்த லெட்டரை மங்கையர் மலரில் பிரசுரிக்க மங்கையர்க்கு மனம் வருமா?

மாதா மாதம் ரூ. 12/- கொடுத்து இந்த மங்கையர் மலரை மனைவிக்காக வாங்கும் ஏமாளி கணவன் –

– நமசிவாயம்.

காய்கறிகளில் கண்ணுக்குப் புலப்படாத பூச்சிகள், புழுக்கள் இவையெல்லாம் இருக்கும். நறுக்கிய காய்கறித் துண்டுகளை சிறிது மஞ்சள் பொடி கரைத்த நீரில், ஐந்து நிமிடங்கள் போட்டு வையுங்கள். பிறகு பார்த்தால் பூச்சி, புழுக்கள் மடிந்து மிதப்பது தெரியும். அந்தத் தண்ணீரைக் கொட்டி விட்டு, காய்கறிகளை நன்றாக சுத்தம் செய்து சமைத்தால், நோய் நொடிகள் வராமல் காத்துக் கொள்ளலாமே!

– ஆர். சாந்தி

உள்ளது.

– வ. வாசுதேவன், பெங்களூர்.

தன் தாய், தந்தை, உடன் பிறப்பு என்று சுதந்திரமாக, பாசமாக, வளர்ந்து, திருமணம் என்ற வட்டத்தில் தன்மானம், சுதந்திரம், நிம்மதி இழந்து மனைவி மக்கள் என்று தனி ராஜ்யம் மட்டுமே உலகம் என்ற மாயையை நம்பும் மனைவியுடன் காலமெல்லாம், பாம்பு என்று அடிக்கவும் முடியாமல், பழுது என்று தள்ளிவிடவும் இயலாத தவிப்பான வாழ்க்கைதான் இன்றைய ஆண்களின் வாழ்க்கை.

அது என்ன? 99.99; .01. உங்கள் அவரா? காப்பி கொடுத்து, சமையல் செய்து, துணி துவைத்து உங்களைச் சீராட்டும் கணவனே நல்ல ஆண் என்கிறீர்களா?

நான்கு பேருக்கு மட்டும் சமைக்கத் தெரியாது, பொறாமை குணம், பிரிவினை குணம் ஆண்களிடம் கிடையாது, ஏன்? எதையுமே விட்டுக் கொடுத்து ஆட்கொள்ளும் குணம் ஆண்களிடம் கிடையாது.

ஒரு பெண்ணும் கோபிக்கிறார்....

திருமதி மாலதியின் கட்டுரையைப் படிக்கவே வருத்தமாயிருக்கிறது. ஒவ்வொரு வார்த்தையிலும் அவர் யாரோவொரு தனி மனிதனைக் கொண்டு மட்டுமே எழுதியுள்ளார்.

'மாதர் தம்மை இழிவு செய்யும் மடமையைக் கொளுத்துவோம்' என்ற பாரதியார் கூட பெண்ணிடம் ஞானச் செருக்கைத்தான் விழைந்தார், ஞானக்கிறுக்கையல்ல. 'மாதரை இழிவு செய்யாதே' என்று சொன்னாரே தவிர 'ஆண்களை இழிவு செய்' என்று சொல்லவில்லை.

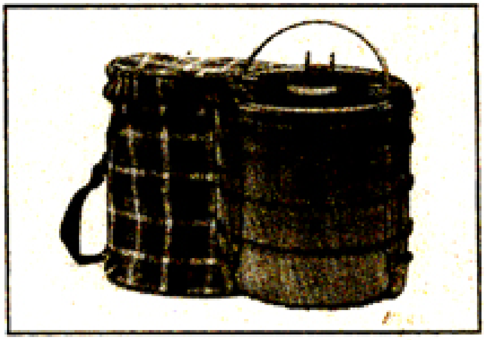
இவர் ஆண்களுடன் பிறக்காதவராக அல்லது, ஆண்மகனைப் பெறாதவராகத்தான் இருக்க வேண்டும். தனியாக பிறந்தவர்களுக்குத் தோன்றும் வெறுமை இவரது எழுத்துகளில் பிரதிபலிக்கிறது. 'சீச்சி இந்தப் பழம் புளிக்கும்' என்று சொல்லும் நரியின் வாசம் வீசுகிறது.

பெண் போற்றத்தகுந்தவள்,
அவளது குணநலன்களால்.
பெண் அழகானவள்,
அவளது கனிவால்.
பெண் புத்திசாலி, அவளது சாதுரியத்தால்
பெண் தெய்வம்.
அவளது பெண்மையால் மட்டுமே.

ஈவ் டீஸிங் இல்லாதிருக்க சட்டம் கொண்டு வந்ததை ஆதரித்த நாம் தராசின் இரு தட்டுக்களையும் சீர் தூக்கிப் பார்க்க வேண்டும். பெண்ணுரிமையைப் பாதுகாக்கும் பெண்களைப் போற்றும் பல்லாயிரம் ஆண்களிடையே ஏதோவொரு மூலையில் நடந்த, நடக்கும் சம்பவங்களைப் பெரிது படுத்தும் மாலதி போன்றோரைப் பார்த்து நிச்சயம் அனைவரும் சிரிப்பாய் சிரிப்பார்கள்.

– கல்யாணி ஜகந்நாதன், சென்னை - 28.

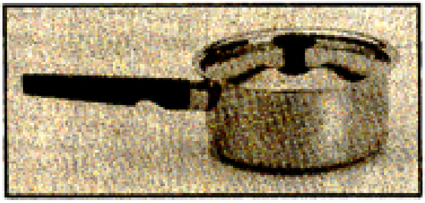
புத்தாண்டு விருந்துக்கு புத்தம் புதிய விருதுகள்!



வளமையும் புதுமையும் பூத்துக் குலுங்க வரும் தமிழ்ப் புத்தாண்டை மகிழ்ச்சியுடன் கொண்டாட உங்கள் உறவினர்களையும் நண்பர்களையும் விருந்துக்கு அழையுங்கள். உங்கள் விருந்தோம்பல் பண்பாட்டை கௌரவிக்க ஸ்ரீராம் சிட்ஸ் பல்வேறு சீட்டுத் திட்டங்களையும் பரிசுகளையும் விருதுகளாக வழங்குகிறது. புதிய யுகத்தின் தேவைகளுக்கு ஏற்ப பல்வேறு திட்டங்களும் புதிய பரிசுகளும் உங்களுக்காகக் காத்திருக்கின்றன.

விருந்து என்பது உணவு வகைகளைப் பகிர்ந்து கொள்வது மட்டுமல்ல. உணர்வு நிலைகளைப் பகிர்ந்து கொள்வதும் தான். உங்கள் நண்பர்களிடம் ஸ்ரீராம் சிட்ஸ் நிறுவனத்துடன் உங்கள் உறவு பற்றியும் அதனால் நீங்கள் பெற்ற உயர்வு பற்றியும் எடுத்துச் சொல்லுங்கள். அவர்களையும் ஸ்ரீராம் சிட்ஸ் சந்தாதாரர்களாக மாற்றுங்கள். சீட்டுத் திட்டங்களில் சேருபவர்களுக்கு S.S.C.Bமினி கடாய் முதல் செயில் (SAIL) பிக்னிக்மேட் வரை கண்கவர் பரிசுகள் உள்ளன. இன்றே உங்கள் அருகிலுள்ள ஸ்ரீராம் சிட்ஸ் கிளைக்கு வாருங்கள். இனிய தமிழ்ப் புத்தாண்டை இணையற்றதாக்க இணைந்து செயல்படுவோம்.

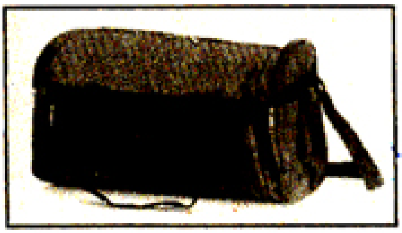


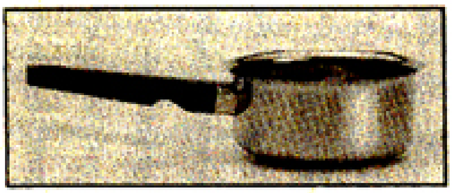




ஸ்ரீராம் சீட்டு சேமிப்பு

மார்ச்12-ஏப்ரல்13, 2000





அமைதியாய் இருக்க என்ன வழி?

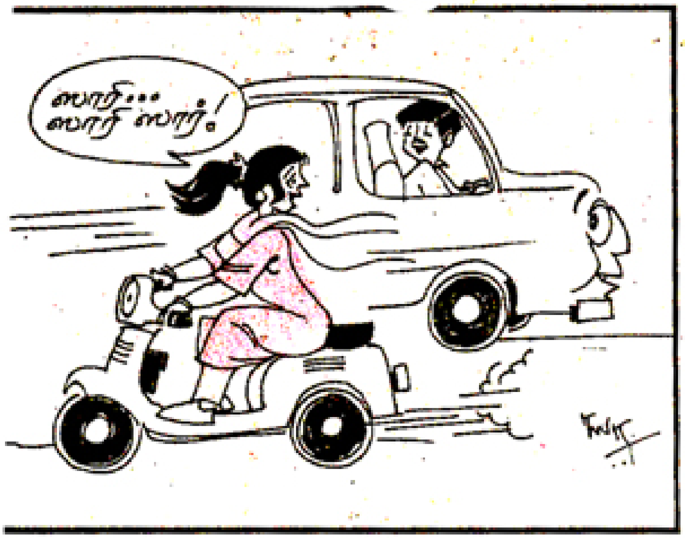
வாசக சகோதரிகள் அசத்துகிறார்கள்!

நினைத்துப் பார்த்தால் பிரமிப்பு கலந்த ஆச்சர்ய மாகத்தான் இருக்கிறது. டென்ஷன் ஏற்படும் வழிகள் எல்லாமே பாஸ் பரஸ் தடவியவையாக இருக்கிறது. 'மூணுக்' என்று பற்றிக் கொண்டு, தீ பெரிதாகி, ஜ்வாலை விட்டு விடுகிறது. சமயத்தில் ஆளையே எரித்து விடுகிறது.

எனக்கு ஒரு அனுபவம். ஏற்பட்டது (போலீஸ், கேஸ் என்று ஆகியிருக்க வேண்டியது!) தி.நகர் மகாலட்சுமி தெருவில் உஸ்மான் சாலை நோக்கி டூவீலரில் போனேன். வழியோ குறுகல். எதிரில் ஒரு கார்காரன் முட்டுவது போல் வந்து விட்டான். பக்கத்தில் சைக்கிள் ஸ்டாண்டு, ஆட்டோ... விநாடி நேரத்தில் வண்டியை நகர்த்த முடியாமல் டிராபிக் பிளாக் ஆகிவிட்டது.

எனக்கோ அர்ஜெண்டாக போக வேண்டிய வேலை. டென்ஷன் ஏறி நெற்றிப் பொட்டில் தங்கி, காதுகள் சூடாகி, கார்காரனை நோக்கி, "'ஒன்வே'ல வந்துட்டு ஏன்தான் டென்ஷனாக்குறீங்களோ? கொஞ்சம் 'காமன் சென்ஸ்' வேணும்யா" என்று பேசிவிட்டேன். (டென்ஷனாகிறவர்களுக்கு எல்லாம் நாக்கில் சனி என்பது என் கருத்து).

இது அந்தக் கார்காரனுக்குக் கேட்கு முன், என்னைக் கடந்து சென்ற ஆள் "இதோடா..." என்று கிண்டலாய் சிரித்து விட்டுப் போக... அந்தக் கார்காரன் (சிறு வயது) மெல்ல புன்னகைத்து.



"ஸாரி மேடம், நான் கரெக்டாதான் வர்றேன். நீங்கதான் ஒன்வேல வந்திருக்கீங்க" என்று கூற... எனக்கு மகா கூச்சமாகி விட்டது. அதே கார்காரன் கோபமாய், தவறாய் பேசியிருந்தால் டிராபிக் கான்ஸ்டபிளிடம் முறையிடுவது என்று தீர்மானித்திருந்தேன். ஆனால் அந்த ஆள் அப்படி மென்மையாய் கூற, காற்று இறங்கின பலூனாய் டென்ஷன் விடுபட்டு,

"ஓஹ்... ஸாரி... ஸாரி ஸார் கவனிக்கலை" என்று வழிந்தேன் (வேறு வழி!). ஒரு வாராய் வழி உண்டாக, கார் என்னைக் கடக்கையில் மீண்டும் "ஸாரி" என்றேன். அவன்.. இல்லையில்லை அவர்(!) கண்களை இறுக மூடி, தலையைத் திருப்பி, அங்கீகரிப்பது போல் குழந்தையாக பாவனை செய்து செல்ல... நான் அசந்து போனேன்.

அன்று முதல் ஒரு பாடமாக, மனம் வெதும்பி டென்ஷனாகும் சூழ்நிலை உருப்பெறும் போதெல்லாம் வாயையே திறப்பதில்லை. அப்படியே பதிலளிக்க வேண்டிய சூழல் எழும் பட்சத்தில் (இந்த விநாடி கூலாக இருப்பது நம் கையில்தான் இருக்கிறது) அந்த 'அவரது' மேனரிசத்தை... கண்களை இறுக மூடி, தலையைத் திருப்பி, 'நோடென்ஷன்' என்று பாவனை செய்து விடுகிறேன். அதிலிருந்து மனதிற்கு ஏகப்பட்ட அமைதி, ரிலீஃப்,. டென்ஷன் எல்லாம் போயே போச்சு...

– ஆர். சுந்தரவல்லி, சென்னை - 41.

தூக்கி நிறுத்திய துணை

கடவுளிடம் பேசினோம்!

தலைப்பைப் படித்தவுடன் "எப்படி? எப்படி? பிளாஞ்செட் மூலம்? ஸ்டல் ஜோசியம்? டம்ளர் ஜோசியம்?" என்றெல்லாம் நீங்கள் புருவத்தைத் தூக்கி கேள்வி கேட்பது புரிகிறது.

நம் மனத்தினுள்ளேயே இருக்கும் பரமாத்மாவுடன் பேச எதற்கு இந்த வெளிச்சாதனங்கள்? ("அப்படியானால் யோகா? குண்டலினி?") இல்லையில்லை, இவை எதுவுமே இல்லை. மேலும் உங்களை சஸ்பென்ஸில் வைக்காமல் விஷயத்தைச் சொல்லி விடுகிறேன்.

மூன்று வருடங்களுக்கு முன் என் பெண்ணிற்குத் திருமணம் ஆயிற்று. போன வருடம் அழகான ஆண் குழந்தைக்குத் தாயும் ஆனாள். குழந்தைக்கு ஐந்து மாதங்கள் ஆனவுடன் என் பெண்ணையும் குழந்தையையும் அவளது புக்ககத்தில் கொண்டு போய் விட்டுவிட்டு வந்தோம். என் பிள்ளை +2 பரீட்சை எழுதிவிட்டு முடிவுகளுக்காகக் காத்திருந்தான்.

பெண்ணை நல்லபடியாக அவர்களது வீட்டில் விட்டுவிட்டு வந்த நிம்மதியுடன் நாங்கள் மூவரும் சென்னைக்கு வந்து விட்டுத் திரும்பினோம்.

ஊரிலிருந்து திரும்பியவுடன் என் கணவர் குளித்து சாப்பிட்டுவிட்டு அவருடைய தொழிற் சாலைக்குப் போய்விட்டார். என் மாப்பிள்ளையிடமிருந்து போன் வந்தது. "உடனே கிளம்பி வாருங்கள்" என்றார். என்ன ஏது என்று கேட்பதற்கு முன் என் பெண் மிகவும் மெலிந்த குரலில் "உடனே வா அம்மா! சீக்கிரம் வா!" என்றாள். என் மாப்பிள்ளை என் கணவருக்கும் போன் செய்து இதையே சொல்லியிருக்கிறார். என் கணவர் தொழிற்சாலையை மூடி விட்டுத் திரும்பினார்.

என் பெண் இருக்குமிடம் நாங்களிருக்குமிடத்திலிருந்து 70 கி.மீ. தூரத்தில் இருக்கிறது. எங்கள் காரிலேயே பயணமானோம். மனம் நிறையக் கவலை; விஷயம் என்னவென்று தெரியவில்லையே என்று மனதிற்குள் இனம் புரியாத சங்கடம், ஏதேதோ வேண்டாத கற்பனைகள்.

ஒரு வழியாக என் பெண்ணின் வீட்டை அடைந்தோம். என் பெண்ணும் மாப்பிள்ளையும் அழுது அழுது சிவந்த கண்களுடன் இருந்தனர். நான் ஓடிப் போய் என் மகளை அணைத்துக் கொண்டு, "என்னம்மா! உடம்புக்கு என்ன? குழந்தை எங்கே?" என்றேன். "குழந்தையைத்தானம்மா யாரோ தூக்கிக் கொண்டு போய் விட்டார்கள்!" என்றபடியே கதறத் தொடங்கினாள். அப்படியே நிலை குலைந்து போனோம். என்ன நடந்தது



என்று மாப்பிள்ளை சொல்வரா.

கண்களிலிருந்து கண்ணீர் கரைபுரண்டு ஓட, அவர்களது பூஜையறை முன்பு நின்று நெஞ்சு வெடிக்கக் கதறினேன். அந்த வினாடியிலிருந்து கடவுளிடம் பேச ஆரம்பித்தேன். கடவுளுக்கு எல்லா மொழிகளும் புரியும். ஆனால் காலம் காலமாக மனிதன் தனது துக்கங்களையும் துயரங்களையும் போக்கச் சொல்லி கடவுளிடம் வேண்டுவது பிரார்த்தனை என்ற மொழி மூலமே! இல்லையா? நானும் அந்த மொழியிலேயே பேச ஆரம்பித்தேன்.

"ஓம் நமோ நாராயணாய" என்ற பெரிய திருமந்திரத்தை உச்சரிக்க ஆரம்பித்தேன். உட்கார்ந்தால், நின்றால், நடந்தால் என்று இடைவிடாது உச்சரித்தேன். விஷ்ணு ஸஹஸ்ரநாமம், திவ்யப்ரபந்தத்தில் சுந்தர காண்டப் பாசுரங்கள் என்று நானும் என் கணவரும் ஸேவிக்க (சொல்ல) ஆரம்பித்தோம். எங்கள் பெண்ணும் சேர்ந்து கொண்டாள். கண்களிலிருந்து நீர் ஆறாகப் பெருக நாங்கள் பிரார்த்தனை செய்தது அந்த இறை

வனுக்குக் கேட்கும் என்ற நம்பிக்கை மனதில் ஏற்பட்டது.

நான் என் மனதிற்குள்ளேயே கடவுளிடம், மனிதர்களிடம் பேசுவது போல பேசினேன். மனிதர்களில் ஒரு சிலர்தான் நம் துக்கத்தை நிஜமாகப் புரிந்து கொண்டு ஆறுதல் சொல்வார்கள். சிலருக்கு நாம்படும் துன்பம், இன்பமாக இருக்கும். ஆனால் "ஓங்கி உலகளந்த உத்தமனுக்கு அப்படியிருக்காதே! அவன் எங்களுக்குக் கொடுத்திருந்த இந்தத் தாள முடியாத துக்கத்திலிருந்து எங்களை அவன்தானே கரை சேர்க்க வேண்டும்! அதனால் அந்தப் பரமனிடமே நேரிடையாகப் பேசத் தொடங்கினேன்.

"எம்பெருமானே! எனக்குக் குறையொன்றும் வைக்கவில்லை நீ! நல்ல கணவன், குழந்தைகள், பாசமான மாப்பிள்ளை என்று சந்தோஷப்பட்டுக் கொண்டிருந்தேனே! ஏன் இந்தத் தண்டனை? ஏன் பச்சைக் குழந்தையையும் தாயையும் பிரித்தாய்? பெற்ற வயிறு துடிக்கிறதே! உனக்குப் புரியவில்லையா? எங்கள் மேல் கருணை காட்டு!"



"குழந்தையை பத்திரயாகத் திருப்பிக் கொண்டு வந்து சேர்த்து விடு; தாய்ப்பால் குடிக்கும் குழந்தையாயிற்றே!" அழுது அழுது அரற்றினேன். எங்கள் சம்பந்தி மாமாவும் மாமியும் மிக உயர்ந்த குணம் படைத்தவர்கள். மாமா இடைவிடாமல் ஜபித்துக் கொண்டேயிருந்தார். மாமி பாவம் முதல் நான் அழுது அரற்றியவர் அடுத்த நாளிலிருந்து சமையல் வேலைகளைப் பார்க்கத் தொடங்கி விட்டார். "கட்டாயம் குழந்தை கிடைத்து விடும்" என்று திரும்பத் திரும்பச் சொல்லிக் கொண்டேயிருந்தார். குழந்தையின் தொட்டிலுக்கு வேறு துணி மாற்றினார், "குழந்தை வந்து விடும்; படுத்துக் கொள்ள வேண்டுமில்லையா'' என்றார். அவரது மனோதிடத்தைப் பார்த்து நானும் அழுவதை நிறுத்தினேன்.

ஆனால் கடவுளிடம் பேசுவதை மட்டும் நிறுத்தவில்லை. இன்னும் அதிக நம்பிக்கையுடன் பேசலானேன். "கல்லாக நிற்காதே! கண்ணைத் திறந்து பார்!" என்பேன் சில சமயம். மறு வினாடி, "என்னப்பனே! என் துக்கம்! இப்படிப் பேசிவிட்டேன். மன்னித்து விடு" என்று மன்றாடுவேன்.

திருமந்திரத்தை விடாமல் உச்சரித்தபடியே இருந்தேன். "குழந்தை எங்கிருக்கிறானோ? எப்படியிருக்கிறானோ? அங்கு போய் நீங்கள் அவனுக்கு ஒரு தீங்கும் வராமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்' என்று மனதால் நினைத்துக் கொண்டு குழந்தையிருக்குமிடத்திற்கு அந்த மஹா மந்திரத்தை இடைவிடாமல் அனுப்பிக் கொண்டேயிருந்தேன்.

"வனமாலி கதீ சார்ங்கீ சங்கீ
சக்ரீச நந்தகி
ஸ்ரீமாந் நாராயணோ விஷ்ணுர்
வாசுதேவோபிரக்ஷது"

வனமாலையை அணிந்தவனும், கதை, சார்ங்கமென்னும் வில், சங்கு சக்கரம், நந்தகம் என்னும் வாள் முதலிய பஞ்சாயுதங்களை ஏந்தியவனுமான ஸ்ரீமந் நாராயணன், விஷ்ணு என்றழைக்கப்படும் வாசுதேவன் ரக்ஷிக்கட்டும் – என்று விஷ்ணு ஸஹஸ்ரநாமத்தில் வரும் இந்த ஸ்லோகத்தையும் தினமும் 1008 தடவை ஸேவித்து (சொல்லி) குழந்தையை இந்த ஸ்லோகமும் திருமந்திரமும் சுற்றி நின்று காப்பதுபோல கற்பனை செய்து கொண்டேன். திரும்பத் திரும்ப இப்படியே தினமும் செய்தேன்.

"குழந்தையை எடுத்துக் கொண்டு போனவனுக்கு நல்ல புத்தியைக் கொடு. அவன் குழந்தையை நல்லவிதமாகப் பார்த்துக் கொள்ளட்டும். எங்களிடமே திருப்பிக் கொண்டு வந்து கொடுத்து விடட்டும்" என்று இப்படி ஒவ்வொரு வினாடியும் கடவுளிடம் பேசிக் கொண்டே இருந்தேன்.

அந்த ஊரே குழந்தைக்காக பிரார்த்தித்தது. "கும்பகோணம் ஸ்ரீ



ஆராவமுதன் சன்னிதிக்கு வந்து அங்கு எழுந்தருளியிருக்கும் சந்தான கோபாலனைக் கையில் எழுந்தருளப் பண்ணிக் கொண்டு பூஜை செய்கிறேன் என்று பிரார்த்தித்துக் கொள்ளுங்கள். குழந்தை கிடைத்து விடுவான்'' என்றார் ஒருவர், இன்னும் இது போல எத்தனை எத்தனையோ, எல்லோர் சொன்னதையும் செய்வதாக ஒப்புக் கொண்டேன். சிலர் எங்களுக்காக அவர்களே பூஜை செய்து பிரஸாதமும் கொண்டு வந்து கொடுத்தனர். என் கணவரும் மகனும் தினமும் 1008 காயத்ரி மந்திரம் ஜபித்தனர். இப்படி ஒவ்வொருவரும் கடவுளிடம் பேசினோம்!

ஏழு நாட்கள் அனல் மேல் நிற்பது போல தவித்து வெந்து, உருகினோம். எட்டாம் நாள் அதிகாலை குழந்தை கிடைத்து விட்டான். குழந்தை மிக மிக பத்திரமாக அன்றலர்ந்த புஷ்பம் போல எங்களிடம் திரும்பி வந்தான்.

குழந்தையைக் கையில் வைத்துக் கொண்டு அன்றும் அழுதோம் - ஆனந்தமாக! இந்த மிகப் பெரிய துக்கத்திலிருந்து எங்களை மீட்டது, குழந்தையை எங்களிடம் திரும்பக் கொண்டு வந்து சேர்ப்பித்தது எல்லாமே நாங்கள் நம்பும் அந்த அரங்கன்தான் என்பதில் துளிக்கூடச் சந்தேகமில்லை.

நான் நம்பிய திரு மந்திரமும், "வனமாலி" என்ற ஸ்லோகமும்தான் எங்கள் அருமைப் பேரனை எந்தவிதத் தீங்கும் அண்டாமல் காத்தது என்று திடமாக நம்புகிறேன். சம்பந்தப்பட்ட நாங்கள் எல்லோருமே ஒருவாரம் வெளியே வரமுடியாத அந்தகாரத்தில் இருந்தோம். 'தமஸோமா ஜ்யோதிர்கமயா' என்பது போல அந்த இருட்டிலிருந்து வெளிச்சத்திற்கு எங்களை கொண்டு வந்தது எங்களது கடவுள் நம்பிக்கைதான். ''தூக்கி நிறுத்திய துணை'' அதுதான்.

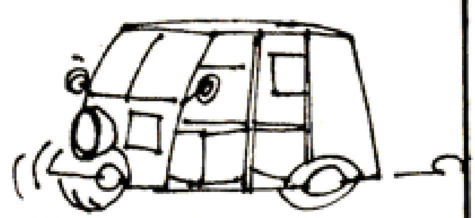
அந்த ஏழு நாட்களும் என் பெண்ணிற்கு பக்கபலமாக நின்று அவள் நிலை குலையாமல், "குழந்தை கிடைத்து விடுவான், தைரியமாக இரு'' என்ற நம்பிக்கையைக் கொடுத்து அவளைப் பார்த்துக் கொண்ட அவளது மாமனார், மாமியார், நாத்தனார்கள், மைத்துனர் அனைவருக்கும் நாங்கள் ஏழேழு ஜன்மத்திற்கும் நன்றிக் கடன் பட்டிருக்கிறோம். இதை இங்கு குறிப்பிடாமல் போனால் நாங்கள் செய்நன்றி கொன்றவர்கள் ஆகிவிடுவோம்.

– பெயர் சொல்ல விரும்பாத வாசகி.

சென்னை 'ஆட்டோ'க்களில் ப(பி)டித்த வாசகம்.

'கஷ்டப்படாமல் இருக்க கஷ்டப்படு!'

– ராஜூ நாராயண்



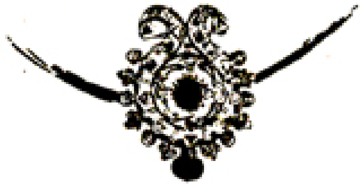
நாங்கள்தான் குழந்தைக்குக் கண்ணாக இருப்போம்!

எட்டு வருடங்களுக்கு முன் சபரிமலை சென்று திரும்பிய மூன்றே நாட்களில் என் கணவர் வழக்கம் போல உற்சாகமாக பயண அனுபவங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளாமல், "கண்ணில் ஏதோ பூச்சி கடித்து விட்டதும்மா. திறக்கவே முடியவில்லை'' என்று சோர்ந்து படுத்தவரை என்னிடமிருக்கும் சாதாரண சொட்டு மருந்தைப் போட்டு படுக்கச் செய்தேன்.

மறுநாள் காலை எங்கள் போதாத காலம் ஞாயிற்றுக் கிழமையாகயிருக்க, ஒரு பொது பாலிக்ளினிக்கிற்குச் சென்றோம். அங்கிருக்கும் மருத்துவர் ஒரு கார்ட்டிஸோன் சொட்டு மருந்தை சிபாரிசு செய்ய, அதுவே வினையாக முடிந்தது. பிறகுதான், ரொம்ப ரொம்ப காலம் கடந்த பின் தெரிந்தது, 'கார்னியல் அல்சருக்கு' மட்டும் கார்ட்டிஸோன் போடவே கூடாது என்று. அதுவே அந்தக் கிருமிகள் துளை போட்டுக் கொண்டு உள் திரை வரை சென்று விட ஒரு காரணமாக இருக்குமாம்.

பிறகு என்ன? சோதனைகளும், வேதனைகளும் தொடர்ந்தன. பல ஆஸ்பத்திரிகளில் பிரபல கண் மருத்துவர்கள் கொடுத்த சிகிச்சையும் பலனளிக்காமல், எழும்பூர் கண் மருத்துவமனையில் ஜனவரி 93-ல் 'கார்னியல் கிராஃப்டிங்' செய்தார்கள். மூன்று மாதங்கள், ஆறு மாதங்கள், 'இதோ பார்வை வந்துவிடும்' என்ற எதிர்பார்ப்பெல்லாம் பொய்த்துப் போய் இடது கண் பார்வையை முற்றிலுமாக இழந்துவிட்டார்.

இந்த இடைப்பட்ட காலத்தில் நானும் என் குடும்பத்தினரும் என் கணவரும் அனுபவித்த துயரம், கவலை, குழப்பம், இவை வார்த்தைகளால் விவரிக்க இயலாது. யார் எந்தப் பரிகாரம் சொன்னாலும் உடனே என் தலையாய கடமையாய் ஏற்றுச் செய்வேன். நம்பிக்கையும்



இந்த புத்தாண்டில் உங்கள் பொன்னான நகைகள்
மேலும் புத்தொளி வீசட்டும்.

பழைய தங்கத்திற்கு புதிய தங்கம்

Gold

மாற்றும் வாய்ப்பு

உங்களது பழைய 22 காரட் தங்க நகைகளை (உருக்கு உத்திரவாதம் 91.6) பிரின்ஸிலோ **அல்லது வேறு எங்கு வாங்கியிருந்தாலும்** பழைய நகைகளைக் கொடுத்து கண்ணைப் பறிக்கும் புத்தம் புது நவநாகரீக டிசைன் நகைகளைப்* பெற்றுக் கொள்ளுங்கள் **எடையிலோ, விலையிலோ எந்த நஷ்டமும் இல்லாமல்.**

PRINCE®
JEWELLERY

பனகல் பார்க், தி. நகர், சென்னை - 600 017.
தொலைபேசி: 436 3137 / 3138, பேக்ஸ்: 433 6998

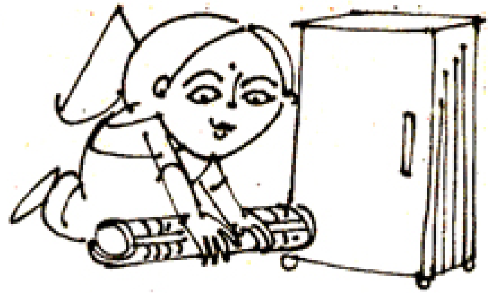
வேலை நேரம்: காலை 10.00 மணி முதல் இரவு 8.00 மணி வரை
(உணவு இடைவேளை கிடையாது) ஞாயிறு விடுமுறை

*அனைத்து இதர கட்டணங்கள் உண்டு.

*பழைய தங்கத்திற்கு பணம் தரப்பட மாட்டாது.

பண்டிகை காலங்களிலும், வீட்டு விசேஷ தினங்களிலும், நாம் வாழை இலையை வெகுவாக பயன்படுத்துகிறோம். வாழை இலைகள் மீந்துவிட்டால், அதனை, நியூஸ் பேப்பரில் சுற்றிவிட்டு, பின் பிளாஸ்டிக் கவரில் போட்டு அப்படியே ஃபிரிஜ்ஜில் வைத்துவிட்டால், 15 நாட்கள் ஆனாலும் ஃப்ரெஷ்ஷாக இருக்கும்.

- பி. ஜெயஸ்ரீ



அவநம்பிக்கையுமாய் நாட்களைக் கடத்தினேன்.

அப்போதுதான் யாரோ பெரியவர்கள் சொன்னதை ஏற்றுக் கபாலீஸ்வரர் கோயிலில் சனிக்கிழமை தோறும் என்னுத்தும்ப விளக்கேற்றி சனீஸ்வரருக்கு அர்ச்சனை செய்து வந்தேன். வந்தேன் என்றால் எனக்காக என் பெண் கோயிலினுள் சென்று அர்ச்சனை செய்து வருவாள். எனக்கு ஆர்த்தரைடிஸ் தொந்தரவினால் செருப்பின்றி தரையில் கால் பதிக்க முடியாத ஒரு அவல நிலை.

அன்றும் அப்படித்தான், என் பெண் கோயிலினுள்ளே அர்ச்சனைக்காகச் சென்றிருக்க, நான் கோயில் வெளியே நின்று கொண்டு நவக்ரஹ ஸ்லோகங்களையெல்லாம் சொல்லிக் கொண்டு மனதை ஒருமுகப்படுத்த முயன்று கொண்டிருந்தேன். அப்போதுதான் அந்தச் சம்பவம் நிகழ்ந்தது.

என் பக்கத்தில் வங்காள மாநிலத்தைச் சேர்ந்தவரைப் போல் தோற்றமளித்த ஒரு இளம் பெண் நின்று கொண்டிருந்தாள். அவள் நட்பாய் புன்னகைக்க, பேச்சுக் கொடுத்தேன். தமிழும், ஆங்கிலமும் அறவே தெரியாத நிலையில், என்னுடைய அரைகுறை ஹிந்தியைப் புரிந்து கொண்டு பேசினாள் அந்தப் பெண். தான் மேற்குவங்கத்தைச் சேர்ந்தவள் என்றும், தன் தம்பியுடனும், தன் பெண் குழந்தையுடனும் சிகிச்சைக்காக சென்னை வந்திருப்பதாகவும், சொன்னார்.

என்னே பரிதாபம்! சிகிச்சை அந்தப் பெண் குழந்தை யஸஸ்வினிக்காகவாம். இடது கண்ணில் கரும் புள்ளிகள் தோன்றி, பெரிதாகி, கான்சர் என்று கண்டு பிடிக்கப்பட்டு, 'சங்கர நேத்ராலயாவில்' இடது கண்ணை முற்றிலுமாக எடுத்து விட்டார்களாம். ரணம் ஆறும் வரைக் காத்திருந்து செயற்கைக் கண் பொருத்திக் கொண்டு தாங்கள் ஊர் திரும்ப இருப்பதாகவும் சொன்னாள்.

இதற்கிடையில் கோயிலைச் சுற்றிப் பார்த்து விட்டு, அவள் தம்பியும், அந்தப் பெண் குழந்தையும் திரும்பி வந்தனர்.

ஆறே வயதிருக்கும் அந்தப் பெண் குழந்தைக்கு. மாமாவின் கையை பிடித்தவண்ணம் துள்ளி குதித்துக் கொண்டு ஓடி வந்த அந்தக் குழந்தை அவள் அம்மா சொல்லியதைக் கேட்டு அழகாய் எனக்கு 'நமஸ்தே' சொல்லியது.

என்ன கொடுமை, அன்றலர்ந்த பூவாய் இருந்த முகத்தில் ஒரு கண் இருக்க வேண்டிய இடம் பள்ளமாய், இமைகள் சுருங்கித் தைத்தது போல்... மனம் கலங்கி அழுதது. அதன் தலையை மிருதுவாகத் தடவி ஹலோ, சொல்லிவிட்டு, அந்தப் பெண்ணிடம், ''கவலைப் படாதே பஹன், ஒரு கண்ணையும் சேர்த்து இன்னொன்று அமோகமாய் ஒளி கூட்டி, உன் பெண் ரொம்ப நன்றாக இருப்பாள்'' என்றேன் நெகிழ்ந்து போய்.

அதற்கு ஒரு வறண்ட புன்னகையோடு அந்தப் பெண் சொன்னாள், ''அந்த அதிர்ஷ்டம் எங்களுக்கில்லை ஆன்ட்டி - கான்சர் இன்னொரு கண்ணையும் பிடித்திருக்கிறதாம். இன்னும் ஆறு மாதங்களில் சிகிச்சை பலனளிக்காவிட்டால் அதையும் எடுத்து விடுவார்களாம். இனிமே நாங்கள் எல்லாரும்தான் இந்தக் குழந்தைக்கு 'கண்ணாக' இருக்கணும் ஆன்ட்டி. ஆண்டவன் அந்த வலிமையை எங்களுக்குத் தரணும் ஆன்ட்டி.'' என்றாள்.

நான் வாயடைத்துப் போனேன். இந்த சோகத்திற்கு முன் என்னுடையது ஒன்றுமேயில்லை என்று என் மனம் அடங்கியது. பாரதப் போரின் போது, அபிமன்யு வதத்திற்கு முன் கிருஷ்ணன், அர்ஜுனனை, ஒரு தீர்த்த யாத்திரை அழைத்துச் சென்றாராம். அங்கு சில நிகழ்ச்சிகள் மூலம் பார்த்தனை, தன் மகனின் இழப்பைத் தாங்கும் வண்ணமாக தயார் செய்தாராம். அப்படித்தான் கற்பகாம்பிகையும் அச் சின்னக் குழந்தை யஸஸ்வினியின் மூலம் என்னைத் துன்பங்களை யதார்த்தமாக அணுகும் முறையை உணர்த்தினாளோ?

இன்று என் கணவர் எப்போதும் போல், ஒரு கண்ணின் இழப்புப் பற்றி எந்த பாதிப்புமின்றி டூ வீலரில் போய் வருகிறார். பழைய

உற்சாகமும், கலகலப்பும் மெல்லத்திரும்பியிருக்கிறது. எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக என் மனம் திரும்பத் திரும்ப புலம்பாது அமைதியாக இருக்கிறது. கோவில் வாசலில் நிகழ்ந்த இந்தச் சந்திப்பு, என்னைத் துயரத்திலிருந்து தூக்கி நிறுத்த உதவிய துணையாகக் கருதுகிறேன். யசஸ்வினியும் அவள் குடும்பமும் சோதனைகளையெல்லாம் மிதித்துத் தள்ளிவிட்டு துணிவுடன் வாழ்க்கைப் படிகளில் ஏறிச் சென்றிருப்பார்கள் என்றே நம்புகிறேன்.

– விமலா நடராஜன்

இதுவரை நடந்ததை மறந்துவிடு.

நான் 29 வயதே நிரம்பிய இளம் ஆசிரியை. அன்பான கணவன். அழகான, அறிவான இரு ஆண் குழந்தைகள். இந்த சூழ்நிலையினால் நான் குடும்பத்தைப் பற்றியும், மற்ற எதைப் பற்றியும் கவலையே இல்லாமல் குழந்தைகளோடு குழந்தையாய் துள்ளித் திரிந்து கொண்டிருந்தேன்.

ஒரு நாள் வெளியே சென்ற என் கணவர் வீடு திரும்பவேயில்லை. இப்படிப்பட்ட ஒரு வாழ்க்கையை கற்பனையிலும், கனவிலும் கூட நினைத்துப்பாராத நான் மனமுடைந்து, நிலை குலைந்து விட்டேன்.

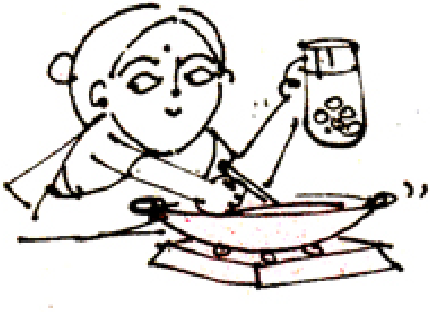
அப்பொழுது என் கணவரின் அண்ணன், அண்ணி, அக்காள், தங்கை நால்வரும் எனக்கு ஆறுதல் கூறி, பக்கபலமாக நின்றனர். மேலும், "புருஷனால் வந்தது தாலி மட்டும்தான். பூ, பொட்டு எல்லாம் சிறுவயதிலிருந்தே உன்னுடன் இருப்பவை. மேலும் அவை உனக்குப் பாதுகாப்பைக் கொடுக்கும். அதனால் அவன் கட்டிய தாலியை மட்டும் கழற்றிவிட்டு நீ எப்பொழுதும் போல் இரு. உன்னைப் பற்றி எங்களுக்குத் தெரியும். யார் எதைக் கூறினாலும் கவலைப் படாதே" என்று கூறி, எவ்வளவோ எதிர்ப்புகளுக்கிடையில் பூவும், பொட்டும், மெட்டியும் போட்டே என்னை வேலைக்குக் கொண்டு வந்து விட்டனர்.

இதற்கும் ஒருபடி மேலே போய் என் கணவரின் அண்ணன், "இதுவரை நடந்ததை கெட்டகனவாக நினைத்து மறந்துவிடு. நீ என் மூத்தமகள். உனக்கு இன்னும் திருமணமாகவேயில்லை என்று நினைத்து வாழப் பழகிக்கொள்" என்று கூறி தைரிய மூட்டினார்.

என் கணவர் இறந்து ஒரு மாதம்தான் ஆகிறது. என் புகுந்த வீட்டினர் கொடுத்த தைரியத்தினால்தான் இந்தக் குறுகிய காலத்திற்குள்ளாகவே எனக்குள்ள பொறுப்புகளை உணர்ந்து, நிமிர்ந்து நிற்க முடிந்தது. அதனால்தான் இதையும் எழுத முடிந்தது. இதைப் படிக்கும் ஒரு சிலராவது மனம் திருந்தி, மூட நம்பிக்கைகளை விட்டொழித்து, கணவனை இழந்த பெண்களின் உணர்வுகளைப் புரிந்து அவர்களுக்கு உறுதுணையாக இருக்கட்டும். அவர்கள் தங்கள் சுமைகளை சுலபமாக சுமக்க வழிகாட்டிகளாக இருக்கட்டுமே.

– பக்க விழுதுகளால் தன்னை பலப்படுத்திக் கொள்ள நினைக்கும் வாசகி,
ஆர். ஜெயலட்சுமி, காஞ்சிபுரம் - 1.

(வாசகர்களின் மற்ற அனுபவங்கள் அடுத்த இதழில்)



கால் கிலோ முற்றிய புதிய பூசணிக்காயைத் தோல் சீவி பொடியாக நறுக்கி அதில் இரண்டு ஆழாக்கு வெள்ளை குண்டு உ. பருப்பைப் போட்டு பிசறினாற் போல் நான்கு மணி நேரம் வைத்திருந்தால், பூசணி விடும் நீரிலேயே உ. பருப்பு ஊறிவிடும். அதில் தேவையான உப்பு, காய்ந்த மிளகாய், காயம் போட்டு கிரைண்டரில் கொட-கொடவென அரைத்து அதில் நான்கு ஸ்பூன் பச்சை கடுகு, கிள்ளிய கருவேப்பிலை போட்டு அதனை பிளாஸ்டிக் ஷீட்டில் ஸ்பூனால் வைத் தால் நீர்த்துப் போகாமல் வடகம் சூப்பராக வரும். மூன்று நாள் வெயிலில் காயவைத்து, டப்பாவில் பத்திரப்படுத்தினால் வருடம் பூராவும் வரும். இதனை சாம்பார், கூட்டு முதலியவற்றில் பொரித்துப் போட்டால் சுவையாக இருக்கும்.

– எஸ்.ஜெ. பத்மாவதி


Now get your hands on a lot more than just soft, smooth skin!
Anne French
Touch of Gold
Grab the exciting 'Touch of Gold' Offer from Anne French. Every 40g pack of Anne French Creme Hair Remover gets you a 24 carat Estelle gold-plated pendant. Absolutely free! Now you can have the beautifully soft, smooth skin you've always dreamt of. Plus, a dazzling gold-plated pendant to enhance it. The 'Touch of Gold' Offer from Anne French. We'll have you looking beautiful in more ways than one.
FREE PENDANT WITH EVERY 40G PACK
Offer open till stocks last. Stocks also available without this offer.
Geoffrey Manners & Co. Ltd., Mumbai 400 036.
* Registered Trademark.

உ

நல்லதே நடக்கும்

வட இந்திய சுற்றுலா மற்றும் காசி யாத்திரை

ரயில்வே கோச்சில் ஆகாரவசதியுடன் புறப்படுகிறது

காசி யாத்திரை : 18-4-2000 *முதல்* 18 *நாட்கள்* சென்னை – மும்பை – அஜ்மீர் – ஜெய்ப்பூர் – ஆக்ரா – சிக்கந்ரா– மதுரா – பிருந்தாவன் – டெல்லி – ஹரித்துவார் – ரிஷிகேஷ் – காசி – கயா – புத்தகயா – அலகாபாத் (திரிவேணி) நபர் 1–க்கு ரூபாய் **5,400/-**

கல்கத்தா - மும்பை : 18.4.2000 *முதல்* 12 *நாட்கள்* சென்னை–கல்கத்தா–பூரி–புவனேஷ்வர்–கொனார்க்–மும்பை–சோலாப்பூர்–பண்டரிபுரம்–மந்திராலயம்–சென்னை நபர் 1க்கு ரூபாய் **3,750/-**

காசி யாத்திரை : 1.5.2000 *மற்றும்* 16.5.2000 15 *நாட்கள்* டெல்லி–ஹரித்துவார்–ரிஷிகேஷ்–ஆக்ரா–சிக்கந்ரா–மதுரா–பிருந்தாவன்–காசி–சாரணாத்–கயா–புத்தகயா–அலகாபாத் (திரிவேணி) நபர் 1க்கு ரூபாய் **4,700/-**

பத்ரி-கேதார்-காசி யாத்திரை : 1.5.2000 *முதல்* 21 *நாட்கள்* டெல்லி–ஹரித்துவார்–ரிஷிகேஷ்–தேவபிரயாக்–ருத்ரபிரயாக்–கௌரிகுண்டு–கேதார்நாத்–ஜோசிமத்–பத்ரிநாத்–காசி–சாரணாத்–கயா–புத்தகயா– அலகாபாத் (திரிவேணி) நபர் 1க்கு ரூபாய் 6,300/- இதில் நேப்பாள்–கல்கத்தா–மும்பை சேர்த்து 29 நாட்கள் நபர்கள் 1க்கு ரூபாய் **9,100/-**

சிம்லா ஸ்பெஷல் : 16.5.2000 *முதல்* 11 *நாட்கள்* சென்னை–ஆக்ரா–சிக்கந்ரா–மதுரா–பிருந்தாவன்–குருச்சேத்திரம்–சண்டிகார்–பின்ஜோர்–சிம்லா–குப்ரி–நபர் 1க்கு ரூபாய் **3,490/-** இதில் குளு–மணாலி–வஷிஷ்டபாத், ரோத்தாங்பாஸ் சேர்த்து 14 நாட்கள் நபர் 1க்கு ரூபாய் **4,700/-**

மும்பை-கோவா : 18.5.2000 *முதல்* 10 *நாட்கள்* சென்னை–மும்பை–கோவா–பெங்களூர்–சென்னை நபர் 1க்கு **3,500/-**

சிம்லா-குளு-மணாலி-காசி : 1.5.2000 *முதல்* 17 *நாட்கள்* டெல்லி–ஆக்ரா–மதுரா–சிக்கந்ரா–மதுரா–பிருந்தாவன்–ஹரித்துவார்–ரிஷிகேஷ்–குருச்சேத்திரம்–சண்டிகார்–பின்ஜோர்–சிம்லா–குப்ரி–குளு–மணாலி–ரோத்தாங்பாஸ்–வஷிஷ்டபாத்–அலகாபாத் (திரிவேணி)–காசி–சென்னை– நபர் 1க்கு ரூபாய் **6,500/-**

கட்டணங்கள் யாவற்றிலும் **sleeper class** ரயில் கட்டணம், ஊர் சுற்றிப்பார்க்கும் பஸ் கட்டணம் மூன்று வேளை ஆகாரம் காலை, மாலை, காபி ஆகியவை அடங்கும்.

LTC, LFC சர்ட்டிபிகேட் வசதி உண்டு.

ஸ்ரீ முருகன் டிராவல் ஏஜன்ஸி

9, வடக்கு ஆவணி மூல வீதி மதுரை-625 001.

போன் : 629365, 624168, 622656, Fax : 0452-629365

டென்ஷனா? அதைத் தவிர்ப்பது உங்கள் கையில் இருக்கிறது!

"நமக்கு நம் ஆற்றலை மீறிய தேவைகள் ஏற்படும் போதுதான் 'டென்ஷன்' என்று நாம் குறிப்பிடுகிற மன அழுத்தம் ஏற்படுகிறது. இது நம் உடல் ரீதியான ஆற்றல், உணர்ச்சிகளின் ஆற்றல் மற்றும் அறிவின் ஆற்றல் - இந்த மூன்றுக்கும் பொருந்தும்" என்கிறார் டாக்டர் என். ரங்கராஜன், மனநல மருத்துவர்.

"நமக்கு நம் ஆற்றலைப் பற்றிய விவரம் புரியாமல் இருக்கலாம். ஐம்பது கிலோவைத் தூக்க நாம் முயற்சி செய்யும் போது வாஸ்தவத்தில் இருபத்தி ஐந்து கிலோவைத் தூக்கும் சக்திதான் இருக்கும். அல்லது சிலருக்கு நூறு கிலோ தூக்கும் அளவிற்கு ஆற்றல் இருக்கும்.

அதனால் நாம் நமக்கு இருப்பதாக நினைத்துக் கொண்டிருக்கும் ஆற்றலைவிட அதிகமாக நாம் இயங்க வேண்டிய நிர்பந்தம் ஏற்பட்டால் நமக்கு ஏற்படுவது இறுக்கம்.

நமக்கு இறுக்கம் ஏற்படும் போது நம்மிடம் சில மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. உடற் சோர்வும் மன அயர்ச்சியும் உண்டாகும். மூச்சு வாங்குதல் தலைவலி, 'இனிமேல் ஒண்ணுமே முடியாதுடா ராமா!' என்ற விரக்தியான எண்ணம், அழுகை... இப்படி அனுமார் வாலைப் போன்ற பட்டியலே நீளக் கூடிய அளவிற்கு பக்க விளைவுகளை உண்டாக்குகிறது டென்ஷன். நமக்கு டென்ஷன் ஏற்படுவதால் நம்மால் சாதாரணமாக ஊதித் தள்ளக் கூடிய விஷயங்களையும் நம்மால் செய்ய முடியாமல் போய் விடுகிறது!' நம்மால் செய்ய முடியாது என்ற திகில் ஏற்பட்டு விடுகிறது.

இப்படிப்பட்ட எதிர்பாராத, டென்ஷன் ஏற்படுத்தும் சம்பவம் ஏதோ ஒரே ஒரு முறை ஏற்பட்டால் நம்மால் சமாளித்துவிட முடிகிறது. அசம்பாவிதத்தை ஏதோ ஒரு விதத்தில் கையாண்டு நம் தினசரி வாழ்க்கையை நம்மால் தொடர முடிகிறது.

ஆனால் உங்களுக்குப் பதற்றத்தை ஏற்படுத்தும் சூழல் தொடர்ந்து நீடித்தால் இரண்டு விதமான 'ரீயாக்ஷன்' ஏற்படலாம் (விளைவு).

1) நீங்கள் எந்த மாதிரியான சூழலையும் சமாளிக்கக் கூடிய திறனை ஏற்படுத்திக் கொண்டு விடுவீர்கள். அல்லது,

2) ஒரேயடியாக எதையும் சமாளிக்க முடியாத வகையில் இறக்கை ஒடிந்த பறவையாக விழுந்து விடுவீர்கள்.

அதே மாதிரி நம் மனதில் ஒரு திட்டத்தை நாம் வகுத்திருக்கிறோம். ஆனால் எதிர்பாராத விதத்தில் வேறு ஏதோ நடப்பதால் நம்மால் நம் திட்டத்தை நிறைவேற்ற முடிவதில்லை. விளைவு? டென்ஷன்.



டென்ஷன் ஏற்படுத்தக் கூடியச் சூழல் ஏற்படும் போது நமக்கு முதலில் தேவை தெளிவாகச் சிந்தித்துப் பார்க்கக் கூடிய திறன். பீதி ஏற்படாமல் சூழலை மதிப்பிட்டு எப்படிக் கையாள வேண்டும் என்று யதார்த்தமாக சிந்திக்க வேண்டும்.

உங்களது செயல்பாடுகளில் முதன்மையானவை எவை என்று தீர்மானிக்கக் கூடிய பக்குவம் உங்களுக்குத் தேவை. ஒரு அவசரம் ஏற்பட்டால் 'எதை முதலில் செய்ய வேண்டும்? அடுத்ததாக எதை முடிப்பது' என்ற ஆராய்ச்சியில் உடனே நாம் இறங்க வேண்டும்.

அப்படிச் செய்யும் போது நாம் ஏற்கெனவே தீட்டி வைத்திருக்கும் திட்டங்களில் புதிய சூழலுக்கு ஏற்ப சில மாற்றங்களை நாம் உண்டாக்கி அதன்படி செயல்படலாம். அப்போது நாம் நினைத்ததை விட சில அதிகப்படியான செயல்பாடுகளையும் நம் பட்டியலில்

தினித்துக் கொள்ள வாய்ப்பிருக்கிறது.

இப்போது என்னையே எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். "இன்றைக்கு இத்தனை நோயாளிகளைப் பார்ப்பது!" என்று திட்டம் தீட்டி வைத்திருப்பேன். திடீரென்று "டாக்டர் எமர்ஜென்ஸி" என்று போன் வரும். இதற்கெல்லாம் சளைத்து விட்டால் எப்படி?





மருத்துவரின் தொழிலில் எப்போதும் 'எமர்ஜென்ஸி' இருந்து கொண்டேதான் இருக்கும். என் பட்டியலை பார்த்து மிகவும் அவசியமான சில நோயாளிகளை மட்டும் முடித்து விட்டு அடுத்தவர்களுக்கு வேறு ஒரு அப்பாயிண்ட்மெண்ட் கொடுத்துவிட்டு அவசர கேசை பார்க்க விரைவேன்.

சிலர் இப்படிப்பட்ட சூழலில் கத்த ஆரம்பித்து விடுவார்கள். கத்தினால் ஒரு விதத்தில் டென்ஷன் குறையும்தான். ஆனால் கத்தி ஓய்ந்த பின் மற்ற அலுவல்களில் அமைதியாக நாம் ஈடுபட வேண்டும். அதை விட்டு விட்டு கரடியைப் போல முகத்தை 'உர்'ரென்று வைத்துக் கொண்டு நாள் முழுவதும் வளைய வந்தால் நீங்கள் நிரந்தர டென்ஷனிற்கு அடிமையாகி விடுவீர்கள்.

நம் தினசரி அலுவல்களின் பட்டியலில் நம்மால் எத்தனை வேலைகளை சோர்வில்லாமல் முடிக்க முடியுமோ அத்தனைதான் இருக்க வேண்டும். இடையில் ஏதேனும் அவசர அலுவல்களை நுழைக்கும் அளவிற்கு நம் பட்டியலில் இடம் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

நம் ஆற்றலை புரிந்து கொண்டு அதற்குத் தகுந்தாற் போல் நம் செயல்பாடுகளை நாம் வகுத்துக் கொண்டால் தினசரி வாழ்க்கையில் டென்ஷனிற்கு இடமேது?

அதே மாதிரி சிலருக்குத் தங்களைப் பற்றிய பெருமை அதிகம். எத்தனை வேலையை வேண்டுமானாலும் செக்கு மாட்டைப் போல் இழுத்துப் போட்டுக் கொள்ளுவார்கள். இவர்கள் டென்ஷனிற்கு பலியாகாமல் இருக்க வழியே இல்லை! எதையுமே ஒழுங்காக செய்து முடிக்காத அளவிற்கு விஷயம் போய் விடும்!

டென்ஷன் ஏற்படாமல் இருக்க இன்னொரு விஷயம். தினமும் நாம் 'ரிலாக்ஸ்ட்'டாக இருப்பதற்கு சிறிது நேரம் ஒதுக்க வேண்டும். அதிலேயும் சில சூட்சமங்கள் உள்ளன. அறிவை அதிகம் உபயோகிக்கும் அலுவலாக இருந்தால் நாம் இளைப்பாற நினைக்கும் சமயத்தில் உடல் ரீதியான பொழுதுபோக்கு செயல்பாடுகளில் ஈடுபடுவது நல்லது.

உடற்பயிற்சிதான் செய்ய வேண்டுமென்ற அவசியம் இல்லை. அது தச்ச வேலையாகவோ, குழாய்களை சீர் செய்யும் முயற்சியாகவோ அல்லது தோட்ட வேலை, நடை, நடனம் என்று எது வேண்டுமானாலும் இருக்கலாம்.

உடல் ரீதியான வேலை பளு அதிகம் செய்பவர்கள் புத்தகங்களைப் படிப்பது, டிவி. பார்ப்பது போன்ற உட்கார்ந்து கொண்டே ரெஸ்ட் எடுத்துக் கொள்ளும் செயல்பாடுகளில் ஈடுபடலாம். இதனால் முதலில் கூறியவருக்கு மூளைக்குத் தேவையான ரெஸ்ட்டும் இரண்டாமவரின் உடலுக்குத் தேவையான ஓய்வும் கிடைக்கிறது.

அடுத்ததாக தினமும் நாம் செய்து முடித்த வேலைகளை புனராலோசனை செய்து பார்க்க சிறிது நேரம் ஒதுக்குங்கள். அப்படிச் செய்து வந்தால் நமக்கு நம் ஆற்றலைப் பற்றியும், நமது நிறை குறைகளைப் பற்றியும் அன்றைய தினம் நடந்த விஷயங்களைப் பற்றியும் ஒரு தெளிவான புரிதல் ஏற்படும்.

இப்பொழுது புதிதாகத் திருமணமான ஒரு பெண்

ணையே எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். திருமணத்திற்கு முன்பு ஒரு பிரத்தியேகமான சூழலிலிருந்து முற்றிலும் வேறு ஒரு சூழலுக்கு மாறுகிறாள். இது டென்ஷன் ஏற்படுத்துக் கூடிய நிலைமைதான். அவள் கணவனுடன் தனியாக இருந்தாலும் கூட்டுக் குடும்பமாக இருந்தாலும் அவளுடைய தினசரி நடவடிக்கைகள் நிச்சயம் மாறும். திருமணமான ஆணுக்கும் இது பொருந்தும்.

"எங்க வீட்டுல நான் இப்படித்தான் இருந்தேனாக்கும்! இங்கேயும் அப்படித்தான் இருப்பேன்!" என்று அந்தப் பெண் நினைத்தால் ஆபத்து! அவளுக்குத் தன்னுடைய வாழ்க்கையில் முதன்மையாக இருந்த விஷயங்கள் இப்போது மாறிவிட்டதை உணர வேண்டும்.



இரவு பாலை, உறைக்கு ஊற்றி கேரியர் நடு அடுக்கில் வையுங்கள், அடி அடுக்கிலும், மேல் அடுக்கிலும் தண்ணீரை ஊற்றி வையுங்கள். மறுநாள் மதியம் சாப்பிடும் பொழுது தயிர் சில் என்று அதிகம் புளிக்காமல் இருக்கும்.

– செ. சுமதி

திருமணத்திற்குப் பிறகு புதிய உறவுகள் ஏற்பட்டிருக்கின்றன. இந்த உறவுகள் வலுப்பெற வைப்பதுதான் அவளுடைய முதல் பொறுப்பாகிறது. அதனால் சில தாற்காலிகமான மாற்றங்களை ஏற்படுத்திக் கொள்ள அவள் தயாராக இருக்க வேண்டும்.

இதுவரை சைவ உணவையே சாப்பிட்டவளுக்கு புகுந்த வீட்டாருடன் ஒரே டேபிளில் உட்கார்ந்து அசைவ உணவு சாப்பிடும் நிர்பந்தம். அவள் என்ன செய்ய வேண்டும்?

நிதானமாக புகுந்த வீட்டாரிடம் 'எனக்கு அசைவ உணவு பழக்கமில்லை. அது பழகும் வரையில் நான் உங்களுடன் சேர்ந்து உட்கார்ந்து சைவ உணவைக் கூட சாப்பிட முடியாது. நான் தனியாக சாப்பிட்டுக் கொள்கிறேன். நாளாவட்டத்தில் பழக்கம் ஏற்படும்போது உங்களுடன் கலந்து கொள்கிறேன்' என்று உறுதியாக எடுத்துரைக்கலாம்.

இப்படி மனமுதிர்ச்சியுடனும் முகமலர்ச்சியுடனும் பேசினால் புகுந்த வீட்டார் புரிந்து கொள்ளுவார்கள். சிலர் புரிந்து கொள்ளாமல் கடினமாக விமர்சனம் செய்யக்கூடும். சிலர் வேடிக்கைக்காக ஒரு துண்டு மீனை எடுத்து சாப்பாட்டுத் தட்டில் போடலாம்.

விமர்சனம் செய்பவர், "என்ன சாப்பாட்டுப் பழக்கம் உங்கள் வீட்டில்? அதான் ஈர்க்குச்சி மாதிரி நோஞ்சான் போலிருக்கிறாயாக்கும்!" என்று கூறியிருந்தால் புத்திசாலியான பெண் நிதானமாக "நீங்கள் சொல்வது சரிதான். அசைவ உணவு சாப்பிட்டால் உடல் ஆரோக்கியம் வலுப்பெறும். ஆனால் சைவ உணவைச் சாப்பிட்டாலும் ஆரோக்கியமாக இருக்கலாம். நான் ஒல்லியாக இருந்தாலும் அடிக்கடி உடல் நலம் சரியில்லாமல் படுத்ததில்லை. அத்தை" என்று சிரித்துக் கொண்டே பதிலளிப்பாள்.

மீனைத் தூக்கிப் போட்ட தட்டை நிதானமாக ஒதுக்கி வைத்து வேறு தட்டில் சிரித்துக் கொண்டே சாப்பாடு எடுத்து வைத்துக் கொள்வாள். இதனால் சூழ்நிலையின் இறுக்கம் தளர்ந்து விடும்.

இப்படி சாமார்த்தியமாக புதிய சூழ்நிலையை சமாளிப்பதை விட்டு விட்டு ஒரேயடியாகக் கோபித்துக் கொள்வதோ 'கோ' வென்று அழுது ஆர்ப்பாட்டம் செய்வதோ உறவுகளை சுமுகமாக்கும் முதன்மையை பின்னுக்குத்தான் தள்ளும்.

இல்லை பயந்து கொண்டு வாயை மூடியவாறு குமட்டலுடன் சாப்பிட முயன்று 'உவா'க்கி முடிந்தால் விஷயம் இன்னும் விபரீதத்தில் முடிந்து விடும் அபாயமிருக்கிறது! இதனால் இடைவெளிதான் அதிகமாகும். சூழ்நிலை இன்னும் அதிகம் கடினமாகும்.

எல்லோரும் நம்மைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும், நமக்குத் தகுந்தாற் போல் அனுசரித்துக் கொண்டு போக வேண்டும் என்று எதிர்பார்த்தால் நம் வாழ்க்கையில் சர்வ நிச்சயமாக தலை தூக்கி நிற்பது டென்ஷன்தான்! வெளிப்படையாகப் பேசி புகுந்த வீட்டாருடன் முதலில் சிறிது மனவேற்றுமை ஏற்பட்டாலும் நாளாவட்டத்தில் புரிதல் ஏற்பட்டு உறவுகள் வலுப்பெறும்.

மேலே கூறிய மேற்கோள் ஒரே ஒரு சிறிய சூழ்நிலைதான். நம் வாழ்க்கையில் கடல்களை போல் பல சாதகமில்லாத சூழல்கள் உருவாகக்



இரத்த அழுத்தம், கொலஸ்ட்ரால், மாரடைப்பு, இருதய வால்வு குறைபாடு, இருதய ஓட்டைகள் போன்றன வராமல் தடுக்க - தெய்வீக மூலிகை மருத்துவம்



இதயம் என்பது பிறப்பிலிருந்து இறப்பு வரை இடைவிடாது மற்ற உறுப்புகளுக்கு இரத்தத்தை பாய்ச்சும் ஒரு பம்ப் Pump) ஆகும். இதயம் வேலை செய்வதற்கு, அதற்கும் இரத்தம் தேவைப்படுகிறது. இவ்வாறான இதயத்தில் நம்முடைய தவறான வாழ்க்கை முறையால் குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை இதய வால்வுகள், ASD, VSD என்று சொல்லக்கூடிய இதய அறைகளில் ஓட்டைகள், இரத்தக் குழாய்களில் அடைப்பு போன்ற குறைபாடுகளால் பெரிதும் பாதிக்கப்படுகின்றனர். இவ்வாறான நோய்கள் ஏன் ஏற்படுகின்றன என்பது பற்றி நாம் தெரிந்துக் கொண்டு, அதற்குத் தகுந்தாற்போல், எவ்வித பின் விளைவுகளும் இல்லாத தெய்வீக மூலிகை மருந்துகள், இயற்கை உணவுகள், வாழ்க்கை சீரமைப்பு, மூலம் குணம் பெறலாம்.

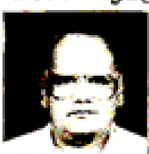
இதய நோய்க்கான காரணங்கள்:- கர்ப்ப காலத்தில் தாய் உட்கொள்ளும் வீரிய மிக்க இரசாயன மருந்துகள், சக்தியான உணவுகள் கிடைக்காமை, அடிக்கடி நோய்வாய்ப்படுதல், x - ray எடுத்தல் போன்ற காரணங்களால், குழந்தைகளுக்கான – பிறவி குறைபாடுகளும், புகைத்தல், மது வகைகள், B.P., Sugar போன்றவற்றால் இதய தசைகளில் கோளாறுகளும், அதிக எடை, தொப்பை, Tension & Stress உள்ளவர்கள், வாழ்க்கையில் நிதானம் அற்றவர்கள், சோம்பேறிகள், அதிகம் கோபப்படுபவர்கள், கொழுப்பு சத்துள்ள உணவுகள் உட்கொள்பவர்களுக்கு மற்றும் Lipo Protein 'A' என்கின்ற கொழுப்புச்சத்து ஜீன்களினால் மாரடைப்பும், எதிர்ப்பு சக்தி இல்லாத காரணத்தாலும், சக்தியான உணவுகள் கிடைக்காததாலும் ஸ்ட்ரெப்டோகாக்கஸ் என்னும் கிருமிகளால் இதய வால்வுகளும் – பாதிக்கப்படுகின்றன.

இதய நோய்க்கான அறிகுறிகள்:- நெஞ்சுவலி, மூச்சிரைப்பு, படபடப்பு, வியர்த்தல் போன்றவை இதய நோயின் பொதுவான அறிகுறிகள் என்றாலும், அவை பாதிப்புக்குள்ளான பகுதியை பொறுத்து அதன் அறிகுறிகள் தெரிய ஆரம்பிக்கும். மூச்சுத்திணறல், உடலெல்லாம் நீல நிறமாக மாறுதல் போன்றவை பிறவி குறைபாடுகளிலும், மூட்டுக்களில்வீக்கம், மூட்டுவலி, கை, கால் வலி, காய்ச்சல், வறட்டு இருமல் போன்ற அறிகுறிகள் இதய வால்வுகள் பாதிக்கப்படும் போதும், மார்பு பகுதியில் எரிச்சல், நெஞ்சுவலி, வியர்த்தல், நெஞ்சு படபடப்பு, இடது தோள்பட்டையில் வலி, மூச்சுத் திணறல், உடல்சோர்வு, திடீர் மயக்கம், நாடி துடிப்பு மற்றும் இரத்த அழுத்தம் குறைதல் போன்ற அறிகுறிகள் மாரடைப்பு ஏற்படும்போது காணப்படும்.

இதய நோய்க்கான தெய்வீக மூலிகைகள்:- வேப்பிலை, வில்வம், துளசி, அத்திஇலை, அருகம்புல், வெந்தயம், நெல்லிக்காய், கடுக்காய், ஆவாரம்பூ, தாதுவளை, தும்பை, செம்பருத்தி, வெண்தாமரை, மருதம்பட்டை போன்றவைகள் பொடி செய்து, பின் சம அளவில் ஒன்றாக கலந்து ஒருபாட்டலில் வைத்துக் கொள்ளவும். பின் இதில் இருந்து ஒரு ஸ்பூன்தூள் எடுத்து ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் கலந்து உணவுக்கு ஒரு மணி நேரம் முன்பாக தினம் காலை, பகல், இரவு ஆகிய மூன்று வேளையும் சுமார் மூன்று மாதம் முதல், ஆறு மாதம் வரை உட்கொள்ளவும். இந்த மூலிகைகளில் உள்ள சக்திகள் இதயம் நன்றாக சுருங்கி விரியவும், இதயத்தை தொற்று நோய்களில் இருந்து காப்பாற்றவும் உதவுகின்றன.

இதய நோய்க்கான உணவு முறைகள்:- இந்நோயாளிகள் தினம் காலை அல்லது இரவு ஒரு வேளை பச்சையாக உட்கொள்ளும் பழங்கள், காய்கறிகள் தேவையான அளவு பழ ஜூஸ்கள், Vegetable Salads, Fruits Salads போன்றவைக உட்கொள்ளவேண்டும். மற்ற இரண்டு நேரம் வழக்கமான சமைத்த சைவ உணவுகளை மட்டும் உட்கொள்ள வேண்டும். சமைத்த உணவுகளிலும் வறுத்த, பொறித்த உணவுகளையும், ஊறுகாய், அப்பளம், வனஸ்பதி, நெய், Ice Cream, சாக்லேட், தயிர் போன்றவைகள் தவிர்க்க வேண்டும், சமைத்த உணவுகளையும், சமைக்காத உணவுகளையும் சேர்த்துண்ணக் கூடாது. 2 அல்லது 3 மணி நேர இடைவெளிகளில் தான் உட்கொள்ளவேண்டும்.

உடற்பயிற்சிகள்:- இந்நோயாளிகள் தினம் காலை மாலை 20–நிமிடம் இயன்ற வரை எளிய உடற்பயிற்சிகள் செய்தல் வேண்டும். நடத்தல், கை கால் விரல்களை நீட்டிமடக்குதல், குனிந்து நிமிர்தல், உட்கார்ந்து எழுதல், முடிந்தால் சைக்கிள் ஓட்டுதல், மூச்சுப்பயிற்சிகள் போன்றன செய்தல் வேண்டும்.



தெய்வீக மூலிகை வைத்தியர்கள்

தலைமை முகவரி : **Dr.M.குருபரன், Dr.M.சபாபதி, & Dr.M.சிவசக்தி, S/o.Dr.C.K.மாணிக்கவாசகம்**

P.B.No:30, No:3, திருநாத முதலி நகர், காலேஜ் எதிரில், திருப்பத்தூர் (N.A.A.) 635601 ✆ 04179-20469, 22769.

சென்னை கிளை : 115, புரசைவாக்கம் நெடுஞ்சாலை, பிரின்ஸ் மேனர் பக்கத்தில் கெல்லீஸ், சென்னை-10.

இரு முகவரிகளின் ஆலோசனை நேரம் தினமும் காலை 10 to 1 மாலை 6 to 8 ✆ 6424285, 6427638

அறிவிப்பு சென்னை, வேலூர், காஞ்சீபுரம், கடலூர், விழுப்புரம், திருவண்ணாமலை, ஓசூர், சேலம், ஈரோடு, கோவை, மதுரை, தஞ்சாவூர், திருச்சி, நாமக்கல், தர்மபுரி, திருப்பூர், உடுமலைப்பேட்டை, திண்டுக்கல், தூத்துக்குடி, திருநெல்வேலி, நாகர்கோவில், விருதுநகர், கரூர் போன்ற நகரங்களில் வைத்தியரை நேரில் சந்திக்க முகாம்-விவரம் தெரிந்து கொள்ள மேலே உள்ள முகவரிக்கு கடிதம் (அ) போன் மூலம் தொடர்பு கொள்ளவும்

கவனம் டாக்டர் அவர்களின் மூலிகைகள் பற்றிய 26 வருட அனுபவ ஆராய்ச்சிகள் அடங்கிய 'எளிய முறையில் பிணி அகற்றும் தெய்வீக மூலிகைகள்' என்ற புத்தகத்தினை பதிவுத்தபாலில் பெற ரூ.60/-ம் இயற்கை உணவுகளின் பெருமைகள், அதிசய உண்மைகள் அடங்கிய 'என்றும் இளமை காக்கும் இயற்கை உணவுகள்' என்ற புத்தகத்தினை பதிவுத் தபாலில் பெற ரூ.60/-ம் மூலிகை மகிமை பற்றிய ஆடியோ கேசட்டை பெற ரூ.60/-ம் தலைமை முகவரிக்கு D.D. அல்லது M.O. அனுப்பவும்.

7 & 8 ம் தேதி மும்பை : காலை 9 to இரவு 6 மணி வரை The South Indian Concerns Ltd., 401, Telang Road, Matunga, (CR). Ph : 4011589

9 ம் தேதி பெங்களூர் : காலை 11 to 1 ஹோட்டல் பிரசிடென்ட், கல்பனா தியேட்டர் அருகில் செம்பே கவுடா ரோட் ✆ : 2206374

18 & 19 ம் தேதி புது டெல்லி: காலை 9 to இரவு 6 மணி வரை South Indian Hotel, 10211, Padam Singh Road, Ajmal Khan Road, Karol Bagh. ✆ : 5717126, 5723551



பல்லு பல்லாக நுறுக்கிய தேங்காய்த் துண்டுகள் நவராத்திரி சுண்டலுக்கு மட்டும்தானா.... உளுத்தம் பருப்பு வடைக்கும் (வெங்காயம் சேர்க்காத நாட்களில்) போட்டுப் பாருங்களேன். அப்புறம் எப்போதும் தேங்காய் போட்டுதான் செய்வீர்கள்.

— லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாசன்

கூடும். திருமணமாவதற்கு முன்பே நான் மாற்றங்களை தைரியமாகவும் கெட்டிக்காரத்தனமாகவும் கையாளுவேன் என்று மனதில் உறுதி செய்து கொண்டால் எந்தப் புதிய சூழலும் நமக்கு அதிர்ச்சியைத் தராது.

இதே போல் தான் பள்ளியிலும் கல்லூரியிலும் அலுவலகத்திலும் எப்போதும் புதிய நிலைமைகளும் தேவைகளும் ஏற்படும். தயாராக இருப்பவர்கள் வெற்றியடைகிறார்கள்.

ஒரு ஆராய்ச்சியில் மனோ விஞ்ஞானிகள் கண்டு பிடித்திருப்பது – வாழ்க்கையில் நமக்குச் சாதகமில்லாத விஷயங்கள் மட்டுமல்ல, சாதகமான விஷயங்களும் டென்ஷன் கொடுக்கக் கூடியவை.

அனுகூலம் இல்லாத விஷயங்களில் நூறு சதவிகிதம் இறுக்கத்தைக் கொடுப்பது கணவன் அல்லது மனைவியின் மறைவு. பாசிடிவ்வான விஷயங்களில் டென்ஷன் கொடுக்கக் கூடியது திருமணம். இதற்கு ஐம்பது சதவிகிதம் மதிப்பெண்கள்!

நமக்கு இறுக்கத்தை அளித்துக் கொண்டிருக்கும் விஷயத்திலிருந்து சிறிது மனதைத் திருப்ப வேண்டும். படித்துப் படித்துச் சோர்வாகிப் போய்விட்ட மாணவன் ஐந்து நிமிடங்கள் காலாற நடந்து விட்டு வந்தால் புத்துணர்ச்சி ஏற்படும். அல்லது மனதிற்குப் பிடித்த சங்கீதத்தைக் கேட்கலாம்.

அலுவலகத்திலிருந்து திரும்பிய பிறகு வெதுவெதுப்பான தண்ணீரில் குளித்துவிட்டு ஏதேனும் சாப்பிட்ட பிறகு நிதானமாக 'வாக்' போய் வருவது சிறந்தது. வாக் போகும் போதே இறுக்கமில்லாத 'ஹாயான' சூழலில் நம் அன்றைய நடவடிக்கைகளை அசை போடலாம். இதனால் நம் சிந்தனைகள் தெளிவாகும். மனதில் புத்துணர்ச்சி உண்டாகும். பாசிடிவ்வான எண்ணங்கள் தோன்றும். நமது சாதனைகளை நாமே மெச்சுவோம்.

பெண்கள் இரண்டு வித பளுவினால் தினசரி டென்ஷனில் அவதியுறுவது ஒரு சமுதாயப் பிரச்னை. முன்பு பெண்களுக்கு இல்லங்களில் மட்டும் வேலை. ஆண்கள்தான் வெளியுலகிற்குச் சென்று சம்பாதித்து வந்தார்கள். இப்பொழுது பெண்களும் பொருளாதார பொறுப்பை ஏற்றுக் கொள்ளும் அளவிற்கு மாற்றம் ஏற்பட்டிருக்கும் போது அவளே, வீட்டு வேலைகளும் செய்ய வேண்டும் என்ற வழக்கம் நியாயமானது அல்ல.

வெளிநாடுகளில் கணவன், மனைவி இருவரும் வேலைக்கும் சென்று, வீட்டுப் பொறுப்புகளையும் பங்கு போட்டுக் கொண்டு செய்கிறார்கள். குழந்தைகளும் வீட்டு வேலைகளை செய்கிறார்கள். பெண்கள் வேலைக்குச் செல்லும் விஷயத்தில் மட்டும் வெளிநாட்டை பின்பற்றும் நாம் மற்ற விஷயங்களில் அவர்களை பின்பற்றாமல் இருப்பது எந்த விதத்தில் நியாயம்?

குடும்பத்தில் சிறு வயதிலிருந்தே ஆண், பெண் இரு குழந்தைகளையும் வீட்டு வேலைகளில் பழக்க வேண்டும்.

சமுதாயத்தில் இந்த மாற்றம் சீக்கிரமே ஏற்படாவிட்டால் பெண்கள் நீடித்த இறுக்கத்தினால் 'மனதளவிலும் உடல் ரீதியாகவும் பாதிக்கப்படுவார்கள். அப்படி நடந்தால் குடும்பம் கஷ்டப்படும்'. இதன் பிரதிபலிப்பு நம் சமுதாயத்திலும் ஏற்படும்!

நம் சமுதாயத்தில் மாணவர்களுடைய நிலைமை தான் பரிதாபத்திற்குரியதாக இருக்கிறது. எட்டு மணி நேரம் படித்தால் 90% மதிப்பெண்கள் கிடைக்கிறது என்றால் இன்னும் ஒரு மணி நேரம் அதிகம் படித்தால் 95% சதவிகிதம் வாங்கலாமே என்று தப்புக் கணக்கு போடுகிறார்கள்.

நம்மால் சமாளிக்க முடியாத பரீட்சைகளே இல்லை. நம் மனதிலேயும் மூளையிலேயும் நல்லபடியாக விஷயங்களை ஏற்றிக் கொள்ள ஒரு மணி நேரம் கூட போதும். காலையில் நான்கு மணிக்கு எழுந்து நாள் முழுவதும் படித்துக் கொண்டே இருப்பது தேவைதானா?

அளவுக்கு அதிகமாக படிப்பதைவிட இடையிடையே மனதிற்கு ஓய்வு கொடுக்கும்

வகையில் ஏதாவது செய்யுங்கள். முதலில் குறைந்த பட்சம் தூக்கம் இல்லாவிட்டால் மூளைக்கு ரெஸ்ட் கிடைக்காது. அதே மாதிரி ஒரேயடியாக பல விஷயங்களை 'ஓவர்லோட்' செய்து படித்துக் கொண்டால் படித்ததை புனராலோசனை செய்ய முடியாது. இதற்கு ஒரு அரை மணி நேரமாவது தேவை. பத்து மணி நேரம் படிப்பவர்களுக்கு ஒரு மணி நேரம் கூட உடற்பயிற்சி செய்ய முடியாதா என்ன?

உடற்பயிற்சி உங்களுக்குக் கொடுக்கும் புத்துணர்ச்சியினால் இன்னும் அதிகமாகவே நீங்கள் படிக்க முடியும்.

மற்றும் ஒரு முக்கியமான விஷயம் வாழ்க்கையை சற்று வேதாந்தமான கண்ணோட்டத்தில் பார்ப்பது. வாழ்க்கையில் பல விஷயங்கள் உங்களுக்குத் தகுந்தாற் போல் இருக்காது. அதை நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். இது இயலாமை அல்ல. யதார்த்தம்.

நான் டாக்டர் தொழிலில் இறங்கும் போதே எப்போது வேண்டுமானாலும் நோயாளிகளைப் பார்ப்பது என் கடமை என்று புரிந்து கொள்ள வேண்டும். என் குடும்பத்துடன் சினிமாவுக்குப் போகலாம் என்று கிளம்பிக் கொண்டிருக்கும் போது 'எமர்ஜென்ஸி' என்று போன் வரும். நான் டென்ஷனானால் எப்படி? என் மனைவியிடம் விஷயத்தை எடுத்துச் சொல்லி வேறு ஒரு நாளைக்கு அவர்களை வெளியில் அழைத்துப் போக வேண்டும்.

வீட்டுப் பொறுப்புகளையும் அலுவலகப் பொறுப்புகளையும் சமநிலையோடு ஏற்றுக் கொண்டு இரண்டையுமே நம்மால் முடிந்த வரையில் திருப்திகரமாக முடிக்க முயற்சி செய்ய வேண்டும். அப்போதுள்ள சூழ்நிலைக்குத் தகுந்தாற்போல் முடிவு எடுத்துக் கொண்டு அதன்படி இயங்க வேண்டும். எடுத்த முடிவிற்காக பிறகு வருந்தி நம் நிம்மதியைக் கெடுத்துக் கொள்ளக் கூடாது.

உங்கள் பையனின் பிறந்த நாள் விழாவிற்கு நீங்கள் அலுவலகத்திலிருந்து கிளம்பி வந்து விடுகிறீர்கள். ஆனால் ஆபீஸில் ஏதோ அவசரம் என்று போன் வருகிறது. அதுதான் முக்கியம் என்றால் நீங்கள் உடனே கிளம்பிப் போக வேண்டும். அதை விட்டு விட்டு தலையில் அடித்துக் கொண்டு விழாவில் நீங்களும் நிம்மதியில்லாமல் மற்றவர்களையும் நிம்மதியில்லாமல் அடித்து... ஒரே டென்ஷன்தான்.

சரி அலுவலகத்திற்குச் சென்று விட்டு பையனின் சோகமான முகம் உங்கள் கண் முன் ஊஞ்சலாட உங்கள் விதியை நொந்த படியே களத்தில் இறங்கினால் உங்கள் ஆபீஸ் வேலையும் அவுட். நாம் எந்த முடிவை எடுக்கிறோமோ, அதன் விளைவு என்னவாக இருந்தாலும் அதை மனப்பூர்வமாக ஏற்றுக் கொண்டால் நம் வாழ்க்கையில் டென்ஷன் என்ற ராட்சசனுக்கு இடமே இருக்காது!

வருடா வருடம் எல்லோரும் கண்டிப்பாக ஒரு ப்ரேக் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். வெளிநாடுகளில் வருட ஆரம்பத்தின் முதல் நாள் 'இயர் ப்ளானர்' என்று அந்த வருடத்திற்கான திட்டங்களை அலுவலகங்களில் மாட்டி விடுவார்கள். அன்றைக்கே ஊழியர்கள் அவரவருக்குத் தேவையான விடுமுறை நாட்களை காலண்டரில் குறித்து விடுவார்கள்.

பல நிறுவனங்கள் லீவே எடுக்கவிடாமல் ஊழியர்களைப் பிழிந்தெடுப்பதிலேயே குறியாயிருக்கிறார்கள். அதே மாதிரி, சிலருக்கு லீவ் எடுத்தாலே நெருப்பு மேல் நிற்பதைப் போல தவிப்பாக இருக்கும். இவர்கள் மறக்கும் முக்கியமான விஷயம் - விடுமுறை என்பது காரியங்களைச் சிறப்பாகச் செய்யும் திறமையை அதிகப்படுத்தும். அதனால் வேலையின் ஒரு பகுதிதான் விடுமுறையே ஒழிய வீண் செலவு அல்ல.

விடுமுறை நாட்களில் அரக்கப் பரக்க ஊர் சுற்றிவிட்டு வரவேண்டும் என்றோ, எவருமே பார்க்காத இடத்திற்குத் தான் போக வேண்டும்



கடைகளில் விற்கும் கஸ்டர்ட் பவுடரில் 2 டீஸ்பூன் எடுத்து 1 கப் பாலில் கரைத்து குறைந்த தீயில் 3 நிமிடம் கொதிக்க வைத்து எடுத்து, ஆறியதும் இதில் பச்சை திராட்சை, ஆப்பிள், பப்பாளி, வாழைப்பழம், சப்போட்டா ஆகிய பழங்களை சிறு சிறு துண்டுகளாக தலா ½ கப் அளவு எடுத்துக் கலந்து அவரவர் தேவைக்கு ஏற்ப சர்க்கரை சேர்த்துக் கலந்து குளிர்சாதன பெட்டியில் சிறிது நேரம் வைத்திருந்து எடுத்து கிண்ணங்களில் போட்டு அதன் மேல் 1 டீஸ்பூன் க்ரீம் மற்றும் டூட்டி ப்ரூட்டி, செரி, காய்ந்த திராட்சை, முந்திரி துண்டுகளை தூவி கொடுக்க மிகவும் சுவையாக ஹோட்டலில் சாப்பிடும் ப்ரூட் சாலட் போலவே இருக்கும்.

- ஜெயந்தி நாராயணன்

தலைக்குத் தேய்க்கும் சீயக்காய், தேங்காய் எண்ணெயுடன் சிறிது வேப்பிலையைக் காய வைத்து பொடியாக்கிக் கலந்தால், பேன்கள் இருந்த இடம் தெரியாமல் தலை சுத்தமாகிவிடும்.

– மு. வித்யா



என்றோ அவசியமில்லை. வீட்டிலேயே நமக்குப் பிடித்த ஏதாவது விஷயத்தில் ஈடுபடலாம்.

சாதாரணமாக எல்லோர் வீடுகளிலும் தினசரி நடக்கும் டென்ஷன் கிளப்பும் விஷயம். குழந்தைகளுக்கு ஹோம் வொர்க் சொல்லிக் கொடுப்பது. வீட்டிற்குள் நுழையும் கணவனும் மனைவியும் சோர்வாகத்தான் இருப்பார்கள். சூடாக காப்பியையோ அல்லது குளிர்ந்த மோர், பானம் சாப்பிட்டு விட்டோ சில நிமிடங்கள் உட்கார்ந்து இளைப்பாறுவதில் தவறே இல்லை. ஆனால் நம் பொறுப்புகள் வீட்டிற்கு வந்த உடன் முடிவதில்லையே?

வீட்டு வேலைகள், பசங்களோட தேவைகளை புரிந்து கொள்வதும், நம் தினசரி பொறுப்புகள்தான் என்பதை நாம் உணர வேண்டும். பல இல்லங்களில் வீட்டுக்கு வந்த உடன் டயர்டாக இருக்கு என்று காலை நீட்டிக் கொண்டு டி.வி பார்க்க உட்கார்ந்து விடுகிறார்கள்.

நம் குடும்பத்தினருடன் நேரம் கழிப்பது வேலை இல்லை! அதுவே ஒரு ரிலாக்சேஷன் தான். அதனால் இந்தச் சூழல் ஏன் டென்ஷன் கிளப்புவதாக இருக்க வேண்டும்? அஞ்சாங் கிளாஸ் கணக்கு சொல்லித் தருவது மூளைக்குப் பெரிய வேலையா? இதையே விளையாட்டும், பேச்சும் கலந்து சொல்லிக் கொடுத்தால் குழந்தையும் சந்தோஷமாகப் பாடம் கற்றுக் கொள்ளும் நீங்களும் மன நிறைவுடன் இருக்கலாம்.

அதை விட்டு விட்டு அலுவலகத்திலிருந்து கிளம்பும் போதே இன்றைக்கு இந்த சீரியல் பார்க்க வேண்டும். அப்புறம் எப்படியும் அந்த மர்மத் தொடரை விடக் கூடாது என்று தீர்மானித்துக் கொண்டே நீங்கள் வீட்டில் நுழைந்து ஹாய்யாக டிவியின் முன் உட்கார பையன் கணக்குப் புத்தகத்துடன் வந்தால் உடனே பல்லைக் கடித்து, தலையில் அடித்துக் கொண்டு துர்வாசராக நீங்கள் மாற, கையில் ரூலருடன் பாடம் சொல்லிக் கொடுக்க நீங்கள் உட்காரும் போது உங்கள் பையன் உங்களை பாடாய்ப்படுத்தி விடுவான். வாழ்க்கையே வெறுத்து விடும் அளவிற்கு உங்களுக்கு டென்ஷன்! தலைவலி உங்களை வாட்டியெடுக்க இதைவிட டிவியே பார்த்திருக்கலாம்! என்று நீங்கள் புலம்ப... தேவையா இதெல்லாம்.

கடைசியில் சில வரிகள்....

நம் வாழ்க்கையில் இறுக்கத்தைத் தூண்டும் நிகழ்ச்சிகள் தொடர்ந்து கொண்டே இருக்கும். டெண்டுல்கர் ஒரு செஞ்சுரி அடித்தால் அடுத்த டெஸ்ட் மாட்சிலும் அவர் செஞ்சுரி அடிக்க வேண்டும் என்று தானே நாம் எல்லோரும் எதிர்பார்ப்போம்? அதனால் இறுக்கமான சூழல்களைச் சமாளிக்க நாம் எல்லோரும் கற்றுக் கொண்டே இருக்க வேண்டும்.

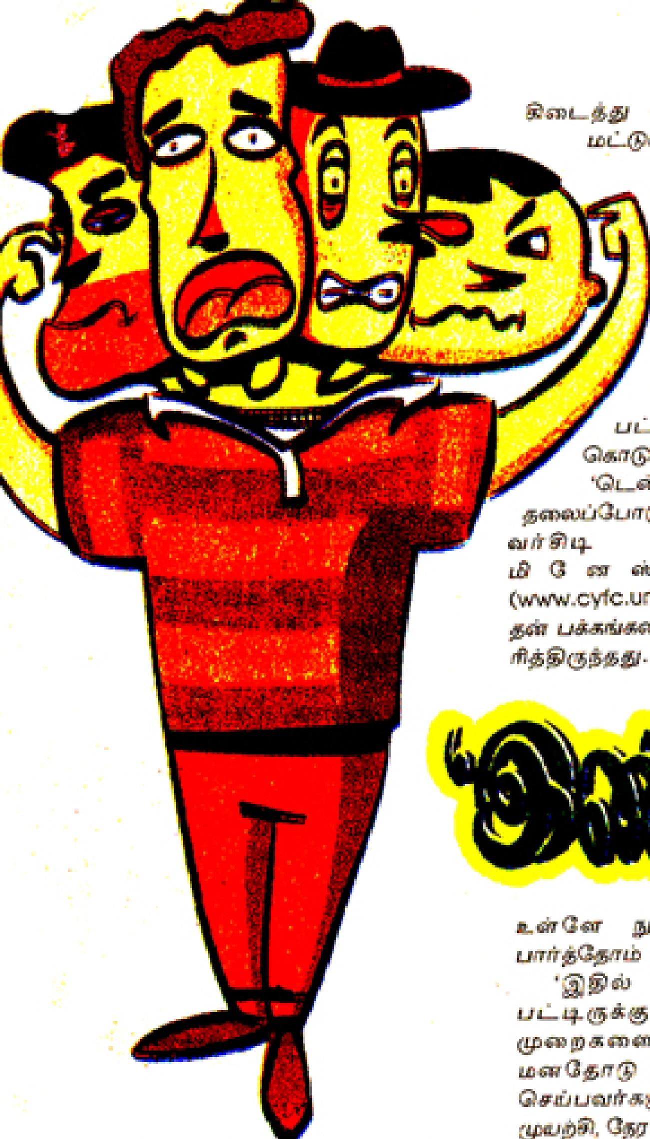
உங்கள் பிடிவாதத்தை சற்று தளர்த்துங்கள். சிறிது வளைந்து கொடுத்துக் கொண்டு போவது தான் நல்லது. நீங்கள் செய்யும் பணியை ரசியுங்கள். எடுத்த முடிவைப் பற்றி வருத்தப்படாதீர்கள். அப்புறம் பாருங்கள் 'டென்ஷனா? என்ன அது?' என்று நீங்கள் கேட்க ஆரம்பித்து விடுவீர்கள்!

தொகுப்பு : **ஸ்வாதி**

எலுமிச்சம் பழ சர்பத் தயார் செய்யும் பொழுது சர்க்கரையுடன், ஒரு சிட்டிகை உப்பையும் சேர்த்துக் கலக்கி அருந்துங்கள், துவர்ப்பு நீங்கிச் சுவை மிகுந்திருக்கும்.

– ஆர். மீனாட்சி





இதற்கு 'இண்டர்நெட்' என்ன

அமைதியாய் இருக்க கம்ப்யூட்டர் என்ன சொல்கிறது என்று இண்டர்நெட் பக்கங்களைப் புரட்டினோம். அப்பப்பா, ஏகப்பட்ட பக்கங்கள். கிட்டத்தட்ட மூவாயிரத்து எழுநூற்றுக்கும் மேல் இருக்கிறது இந்த களத்தில் மட்டும். ஆனால் 200-க்கு மேல் பார்க்க முடியாது என்று கூறிவிட்டார் கம்ப்யூட்டர் மேலாளர் திரு சுப்பிரமணி. ஏனாம்? அதற்கு மேல் பார்க்க வேண்டுமானால் குறிப்பிட்ட பெயரை டைப் செய்யுங்கள் என்று வருமாம்.

ஆனால் இதற்குள்ளே நமக்குத் தேவையான விஷயங்கள் நிறையவே கிடைத்து விட்டன. இவற்றில் ஒரு சிலவற்றை மட்டும் தேர்ந்தெடுத்து அந்தப் பக்கங்களின் முகவரியோடு இங்கு கொடுத்துள்ளோம் –

வாழ்க்கையில் யாருக்குதான் டென்ஷனில்லை. ஒவ்வொருவருக்கும் ஒவ்வொரு விதமான டென்ஷன். படிப்பில், வீட்டில், வேலையில், டென்னிஸ், கோல்ஃப் விளையாட்டில் ஏன் கல்யாணம் செய்து கொள்பவர்களுக்கு வரும் டென்ஷன் என்று இப்படி தனிப்பட்ட முறையில் அத்தனைக்கும் தீர்வு கொடுக்கப்பட்டுள்ளது இண்டர்நெட்டில்.

'டென்ஷனை எப்படி எதிர் கொள்வது?' எனும் தலைப்போடு யுனிவர்சிடி ஆஃப் மினெஸ்டா (www.cyfc.umn.edu) தன் பக்கங்களை விவரித்திருந்தது. இதன் உள்ளே நுழைந்து பார்த்தோம் –

'இதில் கூறப்பட்டிருக்கும் வழிமுறைகளை பாதி மனதோடு முயற்சி செய்பவர்களுக்கு வெற்றி கிட்டாது. உறுதி, விடா முயற்சி, நேரம் இருந்தால் நிச்சயம் பலனளிக்கும்' எனும் வாசகங்கள் நம்மை வரவேற்றன.

1. உங்கள் பிரச்னைகளை நீங்கள் நம்பும் உண்மையான ஒருவரிடம் கூறுங்கள். மனம் விட்டுப் பேசுவதால் வலிகள் குறைந்து மன அழுத்தத்தை நீக்கும். (இப்ப புரியுதுங்க, நம்ப ஆசிரியருக்கு ஏன் அவ்னோ பர்சனல் கால் வருகிறதென்று!)

2. மனம் சரியில்லாத நேரங்களில் பிரச்னைக்குரிய விஷயத்தை விட்டு விலகி மற்ற விஷயத்தில் கவனத்தைச் செலுத்தலாம். டீ.வி. பார்ப்பது, புக்ஸ் படிப்பது, விளையாடுவது என்று உங்கள் கவனத்தைத் திருப்பவும். சிறிது அவகாசம் கொடுத்து



சொல்கிறதாம்

பிரச்னைகளை அலசினால் ஓர் தெளிவு பிறக்கும்.

3. கோபத்தில் செய்யப்படும் செயல்களுக்கு அப்பொழுது தீர்வு கிடைத்தாலும், பின்னர் வருத்தம் தான் மிஞ்சும். யார் மேலாவது உங்களுக்குக் கோபம் அதிகரித்தால் அதை வேறு விஷயத்திற்குத் திருப்புங்கள். (உம்) உடற்பயிற்சி, தோட்ட வேலை, வீடு சுத்தம் செய்தல் போன்றவற்றில் மனதை ஈடுபடுத்தலாம்.

4. மற்றவர்களுக்கு உதவி புரியுங்கள். உங்களைப் பற்றி, உங்கள் பிரச்னைகளைப் பற்றியே கவலைப் பட்டுக் கொண்டிராமல் மற்றவர்களுக்கு உதவி செய்வது மூலம் உங்கள் கவலைகளை மறக்கலாம்.

5. ரொம்ப பதற்றமாக இருக்கும்போது எந்த வேலையும் ஓடாது. ஆனால் இது ஒரு தற்காலிக நிலைதான். அந்த நேரங்களில் முதலில் நீங்கள் முடிக்க வேண்டிய வேலைகளை ஒரு தாளில் வரிசையாக எழுதிக் கொள்ளுங்கள். முதலில் முடிக்க வேண்டிய வேலைகளை முடித்துவிட்டு, ஒவ்வொரு வேலையும் முடிந்த பிறகு உங்களை நீங்களே பாராட்டிக் கொண்டு உற்சாகப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

6. நாம் ஒவ்வொருவரும் நம்மிடமிருந்து ரொம்ப அதிகமாக எதிர்பார்க்கிறோம். இந்தத் தேவைக்கு அதிகமான எதிர்பார்த்தலில்தான் நிம்மதியின்மை ஏற்படுகிறது. எல்லாவற்றிலும் பர்ஃபெக்ஷன் தேவைதான். ஆனால் அதுவே அதிகமானால் தோல்வியில்தான் முடியும். இதனால் எதிலும் திருப்தியின்மை ஏற்பட்டு கவலையும் அதிகரிக்கிறது. எனவே எந்த வேலையை உங்களால் முழுதாக முடிக்க முடியும் என்பதை யோசித்துச் செயல்படுவது நலம்.

7. கணவர் - மனைவி - குழந்தைகள் கூட வேலை பார்ப்பவர்கள் என்று இப்படி எல்லோரும் நம் எண்ணம் போலவே நடக்க வேண்டும் என்று எதிர் பார்ப்பது எரிச்சலைதான் உண்டு பண்ணும். யாரையும் மாற்ற நினைக்காதீர்கள். ஒவ்வொருவருக்கும் தனிப்பட்ட கருத்து – விருப்பு, பழக்க வழக்கங்கள் இருக்கும். அவர்களிடம் இருக்கும் நல்ல விஷயங்களைச் சுட்டிக்காட்டி அதை வளர்த்துக் கொள்ள உதவுங்கள். இதனால் உங்கள் மனதுக்கும் திருப்தி கிடைக்கும்.

8. பொதுவாக நம்மில் பலர் நாம் மற்றவர்களால் நிராகரிக்கப்படுவதாக வெறுக்கப்படுவதாக தனிமைப் படுத்தப்படுவதாக நினைத்துக் கொண்டிருப்போம். ஆனால் நம்மிடம் இருக்கும் தயக்கம்தான் இப்படி நினைக்கத் தூண்டுகிறது. தயக்கத்தை தகர்த்தெறிந்து விட்டு நம்மை முதலில் வெளிப்படுத்தினால் மற்றவர் நம்மை தோழமையுடன் ஏற்பார்கள்.

9. ஓயாத வேலைகளுக்கு நடுவில் கட்டாய ஓய்வு தேவை. உங்கள் பொழுதுபோக்கு அம்சங்களைப் பட்டியலிட்டுக் கொள்ளுங்கள். உடலும், மனதும் புத்துணர்ச்சி பெறும் வகையில் ரிலாக்ஸ் செய்து கொள்ளுங்கள்.

அடுத்ததாக 'ஜி.ஹெச்.ஐ ஹெல்த் டிப்ஸ்' எனும் பக்கத்தில் (www.ghi.com) தினப்படி செய்யும் வேலைகளினால் ஏற்படும் சோர்வு, வெறுமை மற்றும் பணி இடங்களில், குடும்பத்தில் ஏற்படும் மன அழுத்தத்தை எப்படிப் போக்குவது என்று விளக்கப்பட்டுள்ளது.



உங்கள் உடல் சக்தியையும், அறிவையும் ரீசார்ஜ் செய்து கொள்ள கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள வழிமுறைகளை கடைப்பிடிக்கவும் –

* நாள் முழுவதும் ஒரே இடத்தில் வேலையா, கொஞ்சம் வெளியே வந்து சுத்தமான காற்றை சுவாசியுங்கள். ஒன்று அல்லது இருமுறை காம்பவுண்டை சுற்றி நடந்து வாருங்கள். மூச்சை நன்றாக இழுத்து விடுங்கள். இதனால் உங்கள் உடல் சுறுசுறுப்படையும்.
* ரொம்ப டென்ஷனாக உணர்ந்தால், ஐந்து நிமிடத்திலிருந்து அரை



மணி நேரம் வரை உங்களுக்குப் பிடித்த இசையைக் கேட்கலாம்.

* எப்பொழுதும் சுறுசுறுப்பாக உங்கள் உடலை வைத்துக் கொள்ள சிறந்த வழி தகுந்த உணவை உட்கொள்வதுதான். அதிக கார்போஹைடிரேட், புரதச் சத்து நிறைந்த உணவைச் சாப்பிட வேண்டும்.
* காப்பி, மது அருந்துவது கூடாது. இது மூளையின் நரம்புகளில் அழுத்தத்தை ஏற்படுத்துகிறது. ஜூஸ், அல்லது வேறு ஏதாவது பானங்கள் அருந்தலாம்.
* உடற்பயிற்சி செய்வது மனதை ஒருமுகப்படுத்தி டென்ஷனை குறைக்கிறது.
* ஒரு நாளைக்குக் குறைந்தது ஏழு மணி நேரம் தூங்க வேண்டும்.

யுனிவர்சிடி ஹெல்த் சர்வீஸஸ் தனது வெப்

டாக்டர் ஜான் ஃபார்க்யுஹர் எனும் மருத்துவர் தயாரித்த டெஸ்ட் பட்டியலை 'ஹிண்டர்சன் மென்டல் ஹெல்த் சென்டர்' தனது வெப்சைட்டில் (www.hendersonmhc.org) போட்டுள்ளது. இந்த டெஸ்ட் நாம் டென்ஷனால் எவ்வளவு தூரம் பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறோம் என்பதை அறிய உதவுகிறது.

டென்ஷன் – ஸ்ட்ரெஸ் டெஸ்ட்

	ஒரு வாரத்திற்கு		
	அடிக்கடி	ஒரு சில தினங்கள்	எப்பொழுதாவது
வீடு அல்லது பணியிடங்களில் கோபம் (அ) ஏமாற்றத்தை உணர்கிறேன்	2	1	0
ரொம்ப டென்ஷனாக உணர்கிறேன்	2	1	0
கவலையினால் வேலையில் முழு கவனம் செலுத்த முடிவதில்லை	2	1	0
பேசிக் கொண்டிருக்கும் பொழுது எதிராளி குறுக்கிட்டு ஏதாவது சொல்ல முற்பட்டால் என் பேச்சு தடைப்பட்டு. சொல்ல நினைத்தது மறந்து விடுகிறது	2	1	0
என்னுடைய வேலைகள் குறிப்பிட்ட காலகட்டத்தில்/நேரத்தில்/பிரஷரில் முடிப்பவை	2	1	0
நான் அமைதியாய் இருப்பது கடினம்	2	1	0
வீட்டில்/பணியிடங்களில் என்னை டென்ஷனாக்குகிறார்கள்	2	1	0
நான் தூக்க மாத்திரைகளை தூங்குவதற்கு பயன்படுத்துகிறேன்	2	1	0
டென்ஷனான சமயத்தில் நான் சாப்பிடுவேன் குடிப்பேன்/ஸ்மோக் பண்ணுவேன்	2	1	0
எனக்குப் படபடப்பு/தலைவலி வருகிறது	2	1	0
தூக்கம் வரவில்லை (அ) தூங்க முடிவதில்லை	2	1	0
சாதாரணமாகப் பேசும்பொழுது கூட வேர்த்து விடுகிறது. (அ) அதிகமாக வேர்க்கிறது	2	1	0
காலை வேளையில் வீட்டில்/பணியிடங்களில் கோபம் அதிகம் உண்டாகிறது	2	1	0

மதிப்பெண்:

18 - 30 க்குள் இருந்தால் டென்ஷனால் நீங்கள் அதிகம் பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறீர்கள். உடனடி நடவடிக்கை தேவை. மனநல மருத்துவரிடம் கன்சல்ட் பண்ணவும்.

10 - 17 க்குள் இருந்தால் சராசரிக்கும் அதிகம். கவனத்தோடு செயல் படவும். டென்ஷனைக் குறைக்க நடவடிக்கை தேவை.

6 - 9 சராசரி உடற்பயிற்சி, மனதை உற்சாகப்படுத்திக் கொள்ளும் பயிற்சிகள் தேவை.

0 - 5 சராசரிக்கும் கீழ் – கவலையில்லை.

சைட்டில் டென்ஷனைப் போக்க பல எளிய பயிற்சிகளை கொடுத்திருக்கிறது. அவற்றிலிருந்து சில (scripts.cac.psu.edu) —

பொதுவாக பதற்றமான நிலையிலிருந்து மனதை விடுவிக்க இரண்டு வழிமுறைகள் இருக்கின்றன.

1. நீங்கள் கவலைப்பட்டுக் கொண்டிருக்கும் விஷயத்தை நினைப்பதை நிறுத்த வேண்டும் (அ) மாற்ற வேண்டும்.

2. நீங்கள் இப்பொழுது இருக்கும் நிலையை (உடல் நிலை) மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும். (உதா) எழுந்து நடமாடுவது, வேலை செய்வது போன்றவை.

குறிப்பு : உங்கள் கவலைகளுக்கு மனதை வருத்தும் விஷயங்களுக்கு நீங்கள் எப்படி உங்களை தயார்ப்படுத்திக் கொள்கிறீர்கள் எனும் தன்மையைப் பொறுத்தே இந்தப் பயிற்சிகளின் பலன்கள் அமையும்.

நடந்து முடிந்த, எதிர்காலத்தில் நடக்கப் போகும் விஷயங்களைப் பற்றி கவலைப் படாமல் இருக்க சில பயிற்சி முறைகள் -

1) உங்கள் மனதில் விடாமல் ஓடிக் கொண்டிருக்கும் கவலை தரும் எண்ண ஓட்டத்தை 'நினைப்பதை நிறுத்து' என்று வாய்விட்டு சொல்லி மனதுக்குக் கட்டளையிட வேண்டும். ஒவ்வொரு முறை எண்ணம் வரும்பொழுதும், 'நிறுத்து' என்று சொல்லி வர அந்தக் கவலை - அடிக்கடி வந்து போகும் விஷயம். (உம். காலையில் என்ன வார்த்தை சொல்லிட்டாரு, 'உனக்கு சம்பாதிக்கிற திமிர், அதான் காச கரியாக்குற' ஆசையா வாங்கினதுக்கு இப்படியா ஏச்சு?..) படிப்படியாக வருவது நின்று போகும். இந்த எண்ண ஓட்டமானது வேண்டாத பல கற்பனைகளை உருவாக்கிவிடும். (தான்ங்கற அகம்பாவம், 'ஆம்பளை'ங்கிற திமிர், 'அழகா' இருக்கிறோம்கிற கர்வம்) இதனால் நடந்து முடிந்த விஷயத்திற்கு ஒரு புதிய கோணத்தை உருவாக்கிவிடும்.

2) இரண்டாவது உங்களைப் பற்றி நீங்கள் பாஸிடிவ்வாக நினைக்க வேண்டும். உ.ம். நீங்கள் எவ்வளவு நன்றாக ஷாப்பிங் பண்ணுவீர்கள் என்று, உங்களை பெருமைக் கொள்ளச் செய்யும் பிடித்தமான விஷயங்களை நினைத்துப் பார்க்க வேண்டும். உங்களைப் பற்றி உங்களுக்குப் பிடித்தமான விஷயங்களை வரிசையாக எழுதிக் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் உடைந்து போகும் நேரங்களில் இந்தப் பட்டியலை படித்து உங்களை ஆசுவாசப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

3) 'கற்பனை தோற்றம்'. நடந்து முடிந்த, நடக்கப் போகும் விஷயங்களைப் பற்றி பயந்து கொண்டிராமல் அதனால் ஏற்படும் விளைவு

களை 'நேரிடையாக சந்திப்பதாக' கற்பனை செய்து கொள்ளலாம். அந்த மாதிரி சூழ்நிலையில் நீங்கள் எப்படி இருப்பீர்கள்? என்ன நடக்கும் போன்றவற்றை நினைப்பதால் அது நிஜமாகவே நடக்கும் பொழுது அந்த அளவிற்கு பாதிப்பு ஏற்படாது.

4) எப்பொழுதும் நெகடிவ்வாகவே கற்பனை செய்யாமல் பாசிடிவ்வாக கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள். பரீட்சை நேரத்தில் பதில் மறந்து போவது, மேடையில் பேச வராமல் தடுமாறுவது என்பதற்கு பதில் எதிர்மறையாக நினையுங்கள். கடகடவென்று பதில் எழுதுவதாகவும், பேசுவதாகவும் நினைத்துப் பாருங்கள். இது உங்களுக்கு ஒரு தன்னம்பிக்கையைக் கொடுக்கும்.

5) இதே மாதிரி உங்கள் உடலையும் ரிலாக்ஸ் செய்வதற்கு கற்பனை செய்து கொள்ளலாம். கற்பனையான ஒரு சூழ் நிலையை (உ.ம். பீச்சில் ஹாயாக அமர்ந்து வேர்க்கடலை சாப்பிடுவதாகவும், கொடைக்கானல் மலை முகட்டிலிருந்து கீழே விரிந்திருக்கும் பனி படலங்களை மெய் மறந்து காண்பதாகவும்) உருவாக்கி உங்கள் உடலை ரிலாக்ஸ் செய்யலாம்.

6) நன்கு இழுத்து மூச்சு விடுவது உங்கள் டென்ஷனை குறைக்கும். ஒருத்தர் டென்ஷனாக இருந்தால் அவரது மூச்சு தாறுமாறாக இருக்கும். (அதிகம் இறைக்கும்) இதற்கு நன்கு நிமிர்ந்து அமர்ந்து கொண்டு மூச்சு விடுவதில் கவனம் செலுத்தி நீங்கள் இழுக்கும் மூச்சு உங்கள் உடம்பிற்குள் பரவி சக்தியாக மாறுவதாக நினைத்துப் பார்க்க வேண்டும். உங்கள் மூச்சைக் கட்டுப்படுத்தி நிதானமாக, முழுமையாக மூச்சை இழுத்து அதே போல நிதானமாக விடவும்.

7) ஷவரில் குளிப்பது, வெந்நீர் குளியல், சூடான பானம் அருந்துவது, அமைதியான பாட்டை, மியூசிக்கை கேட்பது, மசாஜ் செய்து கொள்வது அல்லது ஏதாவது உங்களுக்குப் பிடித்தமான வேலைகள் செய்வது டென்ஷனை உடல்/மனதிலிருந்து வெளியேற்றும்.

— காவ்யா



கட்லட்டுகள் எண்ணெயில் பொரிக்கும் முன் கசகசா/கீரை (நறுக்கியதில்) புரட்டிப் போட வித்தியாச மான சுவை!

— லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாசன்

"நானும் உள்ளே வரட்டுமா?"

"வாயேன்!"

லண்டன் பார்க்ளேஸ் வங்கியின் கிளை அலுவலகத்தில் என்னுடன் பிரமீளா உள்ளே நுழைந்தாள். வரிசையாக 'பே.இன்'சலான்கள். வைத்து எழுத வசதியான இடம். 'என்னை மாதிரி' நபர்களுக்காக பேனா. ஆரஞ்சு நிற பல்ப் ஒளிர்ந்து, பியானோவின் முதல் 'கீ'ஐ அழுத்திய ஒலி. வரிசை, எதிலும் வரிசை, ஒரு ஒழுங்கு.

செலானை வாங்கிக் கொண்டு, கம்ப்யூட்டருடன் கைகளாலும் கண்களாலும் குலவி விட்டு,

"தேங்க்யூ, பை பை" என்றாள் அந்த பிரிட்டிஷ் பிரஜை.

"பை!"

வெளியே வந்து காரில் அமர்ந்ததும், அவளிடம் சொன்னேன்.

"ஒரு பாட்டியைதான் சுவீகாரம் எடுத்திட்டு இருக்கேன் பிரமீளா. ஒரு வருஷத்திற்கு 144 பவுண்ட் கட்டினால் போதும்."

"கட்டினால்?"

"அந்தப் பாட்டிக்கு அடிப்படைத் தேவைகளான உணவு, உடை, மருத்துவ வசதி எல்லாம் கிடைக்கும்."

"உனக்கு அப்பத்தின் மேல் தெப்பமாடும் நிலை. 144 பவுண்ட் என்ன, ஆயிரம் பவுண்டே செலவழிக்கலாம்."

"பொறாமையா, பிரமீளா?"

பாதசாரிகள் பாதையைக் கடக்கிறார்கள். காரை நிறுத்தினேன். இங்கு இது மனிதத்தை மதிக்கும் செயல். மௌனமான வேள்வி. குறிப்பிட்ட இடங்களில் 'ஜீப்ரா கிராஸிங்' இதனுடன் இரு பிளாட்பாரங்களிலும் அணைந்து எரியும் டோம் விளக்குகள். நமக்கு



ஷண்முகப்ரியா

எத்தனை தீவிரமான அவசரமானாலும், பாதசாரிகள், அவர்கள் எவ்வளவு மெதுவாக நடப்பவர்களாக இருப்பினும், (யோவ் சாவு கிராக்கி! சீக்கிரம் நடந்து தொலையேன் - நினைத்தே பார்க்க முடியாது!) காரை நிறுத்தி, அவர்கள் எதிர் பிளாட்பாரத்தை அடைந்த பின்தான் காரை ஸ்டார்ட் பண்ண வேண்டும். இது அனைத்து வாகனங்களும், அதில் அமர்ந்துள்ள மிக மிகப் பெரிய பணக்காரனானாலும், கண்டிப்பாக அனுசரிக்க வேண்டிய, அனுசரிக்கப்படும், ஒரு ஒழுங்கு முறை. நியதி.

"இல்லை, இங்கு நிறைய சம்பாதிக்கிறீர்கள். செலவழிக்கிறீர்கள். இதில் பொறாமைப்பட என்ன இருக்கு?"



"இன்று மாலை லண்டன் முருகன் கோவிலுக்கு வருகிறாயா?"

"ஷ்யூர்."

பிரம்மாண்டம் என்பதை பூதக்கண்ணாடியில் பார்க்குமளவிற்கு, இருபத்தி நான்கு மணி நேரமும் இயங்கும் டெங்கோ டிபார்ட்மென்டல் ஸ்டோர். காரை நிறுத்தி விட்டு, ட்ராலி வண்டியை எடுத்துக் கொண்டு உள்ளே போய், பால், கேக், காய்கறி வகைகள் என்று நிரப்பிக் கொண்டு கிரெடிட் கார்டு மூலமாக பில்லைச் செலுத்தி விட்டு, டிராலியில் உள்ள சாமான்களை காருக்கு மாற்றிவிட்டு 'போகலாமா' என்பதை பிரமீனாவிடம் கண்களால் வினவினேன். அவன் பிரமிப்பிலிருந்து மீண்டிருந்தான்.

"பக்கத்து வீட்டு மாமா ஆபீஸ் போயிருப்பார். ஹிண்டு பேப்பர் வாங்கிண்டு வா பானு" என்றாள் பாட்டி.

"போங்க பாட்டி, தினம் இதே தொந்தரவு தான்."

"சமர்த்ததோன்னோ."

ஒரு ஓட்டத்தில் ஹிண்டு பாட்டி கைக்கு வந்துவிடும். பாட்டி அந்தக் காலத்து 'எய்ட்த்' ஸ்டாண்டர்டு. ஆயிரத்து தொள்ளாயிரத்து ஐம்பது அறுபதுகளில் எல்லாம் ஹிண்டுவில் முதல் பக்கம் விளம்பரம்தான் இருக்கும்! முதல் பக்கத்தில் அவர்கள் செய்தி வெளியிட ஆரம்பித்த போது ஹிண்டு தேற்று என்று மடிசார் கட்டிய ஒரு பெண்ணின் படமும், இன்று என்று புடைவை கட்டிய பெண்ணின் படமும் கார்ட்டூனாக வந்தது நினைவிருக்கு.

"பானு மணி நாலாறது. ஒரிஜினல் விஸ்வநாதய்யர் கடையில் ஜிலேபியும், தயிர் வடையும் வாங்கிட்டுவா. ஜிலேபி எட்டணா. அது கிடைக்கலைன்னா பாதாம் அல்வா முக்கால் ரூபாய். நீயும் வாங்கி சாப்பிடு. இந்தா பணம்."

பாட்டிக்கு ஆனாலும் நாக்கு நீளம்! தாத்தா காலமானபின், பிள்ளைகளுடன் இல்லாமல், இத்தனை பெரிய வீட்டில் தனியாக இருந்தாலும், இந்த நாக்கு நீளம் போகலை. இந்த ஒரு ஜிலேபி, தயிர் வடையுடன் மாலை டிபன் முடிந்தது. இதுவும் இல்லை என்றால் இடையர் வீதிப் பிள்ளையார் கோவிலருகே மூணு மணிக்குக் கிடைக்கும் 'லெஸ்' பருப்பு, 'மோர்' தேங்காய்த் துருவல் போட்ட வடை. எட்டு அடித்தால் சாப்பாடு. அதே போல் காலையில் பத்து மணி அடித்தால் சாப்பாடு. இந்த நியதியான வாழ்க்கையினால்தான் தொண்ணூறு வயதிலும் மூளை படு ஷார்ப். உடலில் சுறுசுறுப்பு.'

"பாட்டியுடன் கோவிலுக்கு வரையா?"

சிவன் கோவில் பிரகாரத்தில் சிவப்பழமாக தமிழாசிரியர் பாடிக் கொண்டிருப்பார்,

'மற்றுப் பற்று எனக்கு இன்றி நின்திருப் பாதமே மனம் பாவித்தேன்

பெற்றலும் பிறந்தேன் இனிப் பிறவாத தன்மை வந்து எய்திேனன்

கற்றவர் தொழுது ஏத்தும் சீர் கறையூரிற் பாண்டிக் கொடுமுடி

நற்றவா உனை நான் மறக்கினும் சொல்லு நா நமச்சிவாயவே'

தமிழாசிரியருடன் நாங்களும் பாடுவோம். பாட்டிக்குத்தான் எத்தனை இனிமையான குரல். பெண்களை வெளி உலகில் பணிசெய்ய வைக்காத அக்கால சமுதாயக் கட்டமைப்பினால் பாட்டி குடத்துக்குள் விளக்கானாள். எனக்கு என் பாட்டி உயர்வுதான்! இது போல் எத்தனை திறமையுள்ள பாட்டிகளின் சுடர், விளக்கு ஏற்றப்படாமலேயே இருந்திருக்கும்?

'ஹானஸ்ட்டி வில் பே இன் தி லாங் ரன்' என்பது வழக்கு, என் அப்பாவின் நேர்மைக்கு அந்தக் காலமே மதிப்புத்தரவில்லை, வேலை பார்த்த இடங்களில் நேர்மையின்மையைக்



ஒரு சகோதரி தோசைக்கு அரைக்கும் போது ஒரு கப் சாதம் சேர்த்து அரைக்கச் சொன்னார். அதற்கு பதிலாக ஊறிய கெட்டி அவல் ஒரு கப் சேர்த்துக் கொண்டால் பேப்பர் ரோஸ்ட் போல் வரும். ஆசாரமான இல்லங்களில் சாதம் சேர்த்தால் பத்து என்றும், அவல் சேர்த்தாலும் சாப்பிட மாட்டார்கள். அவர்கள் 5 கப் அரிசிக்கு ஒரு கப் உளுந்தும், து. பருப்பு 1/4 கப்பும், க. பருப்பு 1/4 கப்பும் வெந்தயம் 1/2 ஸ்பூனும் சேர்த்து அரைத்தால் மெதுவாகவும், கரகரப்பாகவும் தோசை வார்த்தெடுக்கலாம்.

– மாலா ராஜன்

கண்டால், 'மோதி மிதித்து விடடி பாப்பா' குணம் அவருக்கு. வாழ்க்கை நடைமுறைக்கு அது ஒத்து வருமா?

"யாரோ லஞ்சம் வாங்கிட்டு போறா. உங்களுக்கு என்ன?" என்பாள் என் அம்மா. ரொம்ப ரொம்ப பிராக்டிகலான மனுஷி. இல்லாவிட்டால் என் பாட்டி சொன்னது போல் 'ரோலிங் ஸ்டோனாக' இருந்த என் அப்பாவின் இல்லறத்தில் எனக்கு முன்பு பிறந்த நான்கு குழந்தைகளையும் – இரு அண்ணாக்கள், இரு அக்காக்கள் – என் அம்மா மினிமம் எஸ்.எஸ்.எல்.சி., மேக்ஸிமம் பி.ஏ. படிக்க வைத்துத் 'தாட்டி' விட்டிருக்க முடியுமா?

"உனக்கோ சாப்பாட்டுக்கும் டிபனுக்கும் கஷ்டமாயிருக்கு. வயசான காலத்தில் பானுவைப் பெத்திருக்கே. பொம்மனாட்டிக் குழந்தைக்கு நல்ல ஊட்டம், படிப்பு வேணும், நான் பார்த்துக்கறேன்" என்று பாட்டி சொன்னால் என் அம்மா துவண்டு விடுவாள் என்பது பாட்டிக்குத் தெரியும்.

இங்கு இதமாகப் பேசுவது இங்கிதம் என்பது பாட்டிக்குத் தெரியும்.

"என்னவோ கேனத்தனம்னு வைச்சுக்கோயேன். தாத்தா போன விட்டிலேயே என்னுடைய உயிரும் போயிடணும் என்பது பைத்தியக்காரத்தனம்னு நீ வைச்சுண்டாலும் சரி. பானுவை என்னோடு வைச்சுக்கறேனே! எனக்குத் துணையும் ஆச்சு."

"சரி."

தூக்கத்தில் பிரண்டு கண் விழித்தால், அத்தனை பெரிய ஹாலில், சுவர்கடிகாரத்தின் டக், டக் ஒலியும், மாடி ஜன்னல் வழியாகத் தெரியும் வேப்ப மரமும் அடிவயிற்றை என்னவோ செய்யும்.

பாட்டியைக் கட்டிப் பிடித்துக் கொண்டு....

"பானுக் கண்ணு எழுந்திருடி ராஜாத்தி. ஓவல்டின் குடிக்க வேண்டாமா?"

பாட்டி தனக்கு இருந்த ஆங்கில அறிவை அதை விட தமிழில் உள்ள ஈடுபாட்டை அறிவை என்னுடன் பகிர்ந்து கொண்டாள் என்பதை விட, அகவிளக்கை ஏற்றினாள் என்பது சரியாக இருக்கும். இரண்டு நாய்கள் தெருவில் சண்டையிட்டாலும் 'தீது அகலா வெவ்விடமும் துட்ட மிருகம் முதலாம் எவையும் எவ்விடம் வந்து ,எம்மை எதிர்த்தாலும் அவ்விடத்தில் பச்சை மயில் வாகனமும் பன்னிரண்டு திண்தோளும், அச்சம் அகற்றும் அயில் வேலும்' என்று கந்தர் கலி வெண்பா மனம் அரற்றும். காந்தி பார்க் அருகே உள்ள முருகன் ரொம்ப . ரொம்ப அழகு. 'குரபரன் பிள்ளைக் குழந்தையாய் நிற்கும்' அழகு.

'சலியாத மனமும், அன்பு அகலாத மனைவியும், தவறாத சந்தானமும்' பாட்டி அபிராமி அம்மைப் பதிகத்தைப் பாடுவார். அப்பதிகத்தின் தீர்க்கமான தரிசனமும், அர்த்தமும், சஹானாவின் குழைவும் அன்று புரியவில்லை.



இஞ்சியை நறுக்கிப் போடுவதற்குப் பதில் சீவலில் சீவிப் போட்டால் உணவுப் பதார்த்தங்களில் எல்லாவற்றிலும் அதன் மணம் பரவும்.

– புஷ்பா நரசிம்மன்

"என் சிநேகிதி செண்பகம் பெரியவளானதும் பெரிய பண்டிகை மாதிரி கொண்டாடினாளே!"

"பைத்தியம்! அதெல்லாம் அநாவசியம். இது உனக்கு உடம்பிலே ஒரு மாறுதல் அவ்வளவுதான். எத்தனை நாளைக்குத்தான் குட்டிப் பெண்ணாகவே இருப்பே?"

செண்பகத்தின் அப்பாவுக்கு மிகச் சாதாரண சம்பளம். கடன் வாங்கி, ஸ்பீக்கர் செட்டில் சினிமாப் பாட்டு போட்டு, பிரியாணி வாங்கிக் கொடுத்து ஐநூறு ரூபாய் (அந்தக் காலத்தில்!) கடன் பட்டு, அதைத் தீர்க்கத் திணறியது பிறகு எனக்குத் தெரிய வந்தது.

சாரதாவில் பாட்டி எனக்கு எம்.எஸ். ப்ளுவில் பட்டுப் பாவாடை வாங்கிக் கொடுத்தார்.

"கோனியம்மனுக்குச் சார்த்தினாற் போல இருக்கு."

நான்கு வருடங்களுக்குள் அப்பா காலமானதும், மூக்கைச் சிந்தி அம்மா நொடித்து போனதும், நானிருக்கேண்டி என்று என் பாட்டி நடுங்கிய விரல்களால் என் தலையைக் கோதிவிட்டதும், தன்னுடைய வைரத்தோடு, நகை எல்லாவற்றையும் எனக்கு வழங்கி, டிபன்ஸ் மினிஸ்ட்ரீயில் உயர் பதவி வகித்த பாலசுப்ர

மணியத்திடம் என்னை ஒப்படைத்து விட்டு கசிந்ததும் ஜெட் வேகமானாலும், மனதில் அழித்தெழுதாச் சித்திரம்.

மூத்தவன் பரணியை வயிற்றில் சுமந்த போது பாட்டிக்கு ஸ்ட்ரோக் வந்தது.

"வயித்தைத் தூக்கிண்டு பிரயாணம் பண்ண வேண்டாம்", என்று விட்டார் என்னவர்.

"அதான் உங்கம்மா இருக்காளே! பெண் பண்ணாத சவரணையா, பேத்தி நீ போய் கிழிக்கப் போகிறாய்?"

டெல்லியில் இருந்தாலும் கூர் நாக்கால் கிழிப்பது ஊர் குணமோ? இவரது ஊர் பெயரைச் சொன்னால் என்னைக் கூறு போட்டு விடுவார்.

"காக்க காக்க கனக வேல் காக்க – முருகா பாட்டியைக் காப்பாத்துப்பா!'

கோணல் கோணலாய் அம்மா எழுதி இருந் தாள். சாராம்சம் இதுதான். வலது பக்கம் முழு வதுமாக இழுத்து முகம் கோணி இருக்கு. ரசம் சாதம் கரைத்து உள்ளே போக அரை மணியா கிறது. டாக்டர் பயப்பட வேண்டாம் என் கிறார்.

எனக்கு நெய் பாதாம் அல்வா வாங்கிக் கொடுத்த பாட்டிக்கா, இப்படி?

தாத்தா பாட்டி – பேரன் பேத்தியின் இந்த இனிய உறவு எந்த ரசவாதம்? யுகம் யுகமானா லும் திகட்டாமல் இனிக்கிறதே இது எப்படி? இனிக்கிறது என்பது என் வயது காரணமாகப் புரிந்தாலும் விளக்க முடியவில்லையே! இறை உணர்வு போல் இதுவும் உணர்ந்து, அனுப வித்து, தேனில் ஊறிய ரோஜா இதழ்களைப் போல் எப்போதும் இனிமையாய் இருப்பதாக உணரப்பட வேண்டிய ஒன்றோ?

என்னுடைய பேறு காலத்திற்கும் பாட்டிக் கும் என்ன தொடர்போ தெரியவில்லை. என் இரண்டாவது குழந்தை நர்மதாவை – பாட்டி யின் பெயர் – கருவுற்றிருக்கும் போதுதான், பாட்டி காலமான சேதி வந்தது. அதுவும் உத்தி யோக நிமித்தம் இவர் லண்டனில் இருக்கும் போது. பாட்டிக்குக் கிரேக்கியம் நடந்த அன்று தான், அவள் இறந்ததாக அம்மா எழுதிய லெட்டர் வந்தது.

"வேண்டிய வயக அந்தக் கிழம் வாழ்ந் தாச்சு. இது இந்தியா இல்லை, நினைச்சப்போ தலை குளிச்சு. ஈரம் காயறத்துக்கு. வயத்திலே குழந்தையை வைச்சுண்டு, கண்ணைக் கசக்கப் படாது. 'புரியறதா?'"

எச்சிலுக்குப் பதிலாக இவர் நாக்கில் அமிலம் ஊறுகிறதோ?

குளியலறையில் கதவைச் சாத்திக் கொண்டு அழுதேன். அன்று பெரியவளான நான் முதல் இவரது கை பிடிக்கும் வரை, குந்

கடன் அரவணைத்தாற் போல் செல்லும் கோழி போல, என்னைக் காத்து, இவளது தாய்மையடையும் பூரணத்துவம் உரிய இடத்தில் ஒப்படைக்க வேண்டுமென்று வேள்வி காத்து, தன் உடமைகளையெல்லாம் எனக்கு ஒப்படைத்த பாட்டியை - இவர் மொழியில் கிழத்தைப் பற்றி இவருக்கு என்ன தெரியும்?

மாலையில் பிரமீளாவுடன் வண்டன் முருகன் கோவிலுக்குப் போனேன். ப்ரவுனிங் தெருவில், சிறு 'கல்வர்ட்டை'த் தாண்டியதும் கார் இடது பக்கமாக உள்ளே நுழைந்தது. ஷூக்களை, ஓவர் கோட்டை மாட்டி வைக்க தனித்தனி இடங்கள், கதவைத் திறந்து கொண்டு உள்ளே நுழைந்தால் விநாயகர் சந்நிதிக்கு அடுத்து, 'குறுநகை புரியும் கோலக்குமரன். வருபவரை வசமாக்கும் வடிவேலழகன்! ஒரு பவுண்ட் நாணயத்திற்கு அர்ச்சனை முடிந்து பிரசாதம் கிடைத்தது. அன்று ஒரு பெரியவரின் உபன்யாசம்.

'பீளைசோரக் கண்ணிடுங்கிப் பித்தெழ மூத்து இருமி,
தாள்கள் நோவத் தம்மில் முட்டித் தள்ளி நடவாமுன்'

ஆழ்வார் பாசுரத்தை மேற்கோள் காட்டி, முதுமையிலும் எப்படிக் குமரன் நம்மைத் தடுத்தாட்கொள்வான் என்பது பற்றி உபன்யாசகர் விளக்கிக் கொண்டிருந்தார்.

ஒரு மேஜை மேல் இரு பெரிய பாத்திரங்களில் சர்க்கரைப் பொங்கல். நாமே பிளாஸ்டிக் தட்டுகளில், ஸ்பூன் சகிதம் எடுத்துக் கொண்டு போக வேண்டும்.

"மனசு கனத்துப் போயிருக்கு," என்றாள் பிரமீளா.

பக்குவமடைய இது முன்னோட்டமோ?

"இன்னும் ஒரு வாரம்தான் இங்கு இருப்பேன். பிரமீளா, நீ உன் பெண்ணுடன் ஆறு மாசம் இருப்பாயே. இங்கு அடிக்கடி வா. மனம் லேசாயிடும்".

ஜீ.டிவியில் அடாப்ட் எ கிரானி என்ற விளம்பரம் வருகிறது! ஒரு முதியவரை உங்கள் தாத்தாவாக, பாட்டியாக ஸ்வீகாரம் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள் என்று விளம்பரம் செய்கிறார்கள்.

எனது இறந்து போன பாட்டியின் நினைவாக, இந்தியாவில், கேரளாவில் எங்கோ வறுமையில் உழலும் ஒருவளை எனது பாட்டியாக ஸ்வீகாரம் எடுத்துக் கொள்ளப் போகிறேன். ஒரு வருடத்திற்கு 144 பவுண்ட் பெரிய தொகையே இல்லை. நாம் திருமணங்களிலும், விழாக்களிலும், படாடோபத்திற்காகவும், உறவினர் கண்களில் உயர்வாகத் தெரிய வேண்டும் என்பதற்காக இறைக்கும் பணத்தில், இது ஒன்றுமே இல்லை. என் பிள்ளை பரணி இங்கு டாக்டராக இருக்கிறான். மருமகளும் டாக்டர் தான். என் பேரனின் ஆண்டு நிறைவுக்கு வந்த இடத்தில் இப்படி ஒரு உதவும் சந்தர்ப்பம் வந்தது. சென்னைக்குப் போக வேண்டும். அந்த கேரளா மூதாட்டியை நேரில் போய் பார்க்கலாமா? எழுதப் படிக்கத் தெரியாத, மிக மிக ஏழ்மையிலுள்ள அவர்களுக்கு எனது தாபங்களும், பரிதாபங்களும் எப்படிப் போய்ச் சேரும்? வேண்டாம்! கோவிலில் குருக்கள் மூலமாக அர்ச்சனை செய்கிறோம், தெய்வத்திடம் போய்ச் சேர்ந்ததா என்று சோதிக்கிறோமா? இல்லையே!

மருத்துவ வசதிகளின் முன்னேற்றம் அடையாத காலத்தில் என் பாட்டி இறந்தது போல், யாரும் இறக்கக் கூடாது என்பது என் பேராசை என்று புரிகிறது. ஏனெனில் என்னால் ஒரு முதியவரையோ, முதியவளையோதான் ஸ்வீகாரம் எடுத்துக் கொள்ள முடியும். என் வயது, நிதி நிலை அப்படி.

ஆனால் கோலத்தில், முதல் புள்ளியிலிருந்து தானே ஆரம்பிக்க வேண்டும்! என் சிநேகிதி பிரமீளா கோலப் போட்டிகளில் பரிசுவாங்கினவள். அவள் என்று முதல் புள்ளியில் ஆரம்பிக்கப் போகிறாள்?



நெல்லிக்காய்களை கழுவி, தண்ணீர் இல்லாமல் துடைத்து, கொட்டை இல்லாமல் துருவிக் கொள்ளவும். ஒரு எவர் சில்வர் கின்ணத்தில் வெல்லத்தைப் பொடி செய்து போடவும். அதன் மீது நெல்லிக்காய் துருவல் போடவும். அதன் மீது வெல்லத்தூள் என மாறி மாறி போட்டு மூடி வைக்கவும். தினம் ஒருமுறை கிளறி விடவும். ஒரு மாதம் வரை அப்படியே வைக்கவும். பிறகு நெல்லிக்காய் துருவலை மட்டும் பிழிந்து எடுத்து விடவும். அடியில் உள்ள ஜூஸை வடிகட்டி உலர்ந்த பாட்டிலில் ஊற்றி வைத்துக் கொள்ளவும். தினம் ஒரு ஸ்பூன் எடுத்துத் தண்ணீரில் (அ) தனியாகவோ பருகினால் வெயில் காலத்திற்கு அருமையான சத்தான ஜூஸ். உடம்புக்கு மிகவும் நல்லது.

- ஆர். பாலா

ஊரெங்கும் ஓரே ஜுரம்! என்ன ஜுரம் என்கிறீர்களா? வேறென்ன, பரீட்சை ஜுரம்தான்! பலருக்கும் பரீட்சைகள் நடந்திருக்கும், நடந்து கொண்டிருக்கும். பரீட்சை எழுதும் மாணவ மாணவிகள் மட்டுமல்ல! பயப்படுவது பெற்றோர்களும்தான். வருடம் முழுவதும் நடத்தப்படும் பாடங்களை எத்தனை தூரம் மாணவ மாணவிகள் புரிந்து கொண்டிருக்கின்றனர் என்று பரீட்சித்து பார்க்கும் முறைதானே தேர்வுகள். அதில் சிறந்த முறையில் தேறி, நல்ல மதிப்பெண்களைப் பெற எப்படி தயார் செய்து கொள்ளலாம்? எப்படி தேர்வினை எதிர்நோக்கலாம்? என்று சில வழிமுறைகளை கூறுகின்றனர் சில மாணவ மாணவிகள்! இவை நம் குழந்தைகளுக்கு மிக உதவியாக இருக்குமல்லவா!

• சோனா



அபராஜிதா — பள்ளி மாணவி :

“பொதுவாக பள்ளியில் நடத்தப்படும் பாடங்களை அன்றைய தினமே படித்து விடுவது நல்லது. வார முடிவில் திருப்பிப் பார்த்துக் கொள்ளலாம். ஆசிரியை தரும் வீட்டுப்பாடத்தை அவர்கள் கோபித்துக் கொள்வார்களே என்ற பயத்திற்காக இல்லாமல், நம்முடைய நலனுக்காக என்று நினைத்துச் செய்யலாமே! வார முடிவில் எந்தெந்த பாடம் புரியவில்லையோ அதை முதலில் பெற்றோரிடம், அவர்களால் முடியாத நிலையில் ஆசிரியையிடம் தயக்கமில்லாமல் கேட்டு விட வேண்டும். கணக்குப் பாடத்தை ஒரு முறையல்ல பல முறை போட்டுப் பார்த்தால், கணக்குப் பரீட்சைக்கு பயப்படத் தேவையில்லை! கணக்கை மனப்பாடம் செய்வது தவறு! புரிந்து கொண்டுதான் போட வேண்டும்.

பாடங்களை படித்து பரீட்சைக்குப் பத்து நாட்கள் முன்பு தயாராகி விட வேண்டும். அடுத்த பத்து நாட்களும் திரும்ப ஒவ்வொரு பாடமாக பார்த்துக் கொண்டே வர சரியாக இருக்கும். பரீட்சைக்கு முதல் நாள் அதிக நேரம் படிப்பது தவறு. குறிப்பாக இரவு சீக்கிரம் உறங்கி காலையில் புத்துணர்ச்சியுடன் கிளம்புவது அவசியம். படிப்பது எவ்வளவு முக்கியமோ, அதே அளவு விளையாட்டு, சங்கீதம், கதை புத்தகம் படிப்பது என நம் கவனத்தை அவற்றிலும் செலுத்தி மனதை ரிலாக்ஸ் செய்ய வேண்டும். இல்லாவிட்டால் பரீட்சை டென்ஷன் அதிகமாகி எல்லா பாடங்களும் குழம்பி விடும்.

பாடங்களை கடைசி நிமிடத்தில் படிப்பதால் பயன் எதுவுமில்லை. பரீட்சை அட்டவணை வந்ததுமே, நாம் படிக்க வேண்டிய முறையையும் ஒரு அட்டவணை போட்டு ஒட்டிக் கொள்ள வேண்டும். ஒரு நாளைக்கு மூன்று மணி நேரம் படிக்கிறோமென்றால், அந்த நேரம் நம் கவனம் முழுவதும் வேறெங்கும் செல்லக்



கூடாது. படித்து முடித்த பிறகு தூங்கப் போவதற்கு முன் சற்று நேரம் தொலைக்காட்சி பார்க்கலாம், மென்மையான இசை கேட்கலாம்! இவை அனைத்திற்கும் மேலாக இறைவனை பிரார்த்தனை செய்து மன

• ஸ்ரீப்ரியா



பதற்றமில்லாமல்

அமைதியுடன் பரீட்சைக்குப் புறப்படுங்கள். வெற்றி நிச்சயம்!"

விகாஸ் ஆனந்த் – +2 பள்ளி மாணவன் :

"என்னைப் போன்ற +2 மாணவ மாணவிகள் போர்ட் பரீட்சையை எழுதுவதால் பள்ளிப் பரீட்சையை விட இன்னும் அதிக கவனமாக இருக்க வேண்டும். எங்களை வருட முழுவதும் பள்ளியில் அடிக்கடி டெஸ்ட் வைத்து தயார் செய்து கொண்டே வரு



கின்றனர். தட்டுத் தடுமாறி நடக்கும் குழந்தை நடந்து நடந்து பழகி ஓடத் தயாராகி விடுவது போல் ஒவ்வொரு பாடத்திலும் அடிக்கடி டெஸ்ட் எழுதி எழுதி தேர்வை நன்றாக எழுதத் தயாராகி விடுகிறோம். அத னால் பள்ளி என்பது ஒரு முக்கியமான பங்கை வகிக்கிறது.

அன்றாடம் பள்ளியில் இருந்து திரும்பி வந்ததுமே ஏதேனும் ஒரு கோச்சிங் வகுப்பிற்கோ, ட்யூஷன் வகுப்பிற்கோ செல்ல வேண்டியிருக்கும். அதனால் அங்கு முடித்து திரும்பி வந்த உடன் படிக்க உட்கார்ந்தால் மிகவும் ஓய்ந்து போகும். ஒரு அரை மணி நேரம் ஓய்வு எடுத்துக் கொண்ட பிறகு படிக்க ஆரம்பிக்கலாம்.

இரவு வெகு நேரம் படிப்பது பலன் ஒன்றையும் தராது. பத்தரை மணி வரை நல்ல ஆழ்ந்த கவனத்துடன் படித்து விட்டு பிறகு தூங்கி விட வேண்டும். காலையில் எழுந்து



• அபராஜிதா

முந்தைய நாள் படித்ததை ஒருமுறை நன்றாக திருப்பிப் பார்ப்பது நல்லது. வாரம் முழுதும் படிக்க கிடைக்கும் நேரத்தை இரண்டு இரண்டு மணி நேரங்களாக பிரித்து ஒரு ஒரு பாடத்திற்கென ஒதுக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

கணிதம், விஞ்ஞான பாடங்களில் வரும் பார்முலாக்களையும், முக்கிய விஷயங்களையும் ஒரு பெரிய சார்ட் பேப்பரில் எழுதி அறையில் ஒட்டி வைத்துக் கொள்ளுவதால், பரீட்சைக்குக் கிளம்பும் முன் பார்த்துக் கொள்ள வசதியாக இருக்கும். அது மட்டுமல்ல! பெரிதாக எழுதி ஒட்டி வைப்பதால் போக வர பார்த்துப் பார்த்து மனதில் நன்றாக பதிவாகி விடும்.

பாடங்களை படிப்பது மட்டும் போதாது. எழுதிப் பார்ப்பது மிக மிக முக்கியம். விஞ்ஞான பாடங்களில் வரும் டிரைவேஷன்ஸ் மற்றும் கணக்குப் பாடங்களையும் எழுதி போட்டுப் பார்க்க வேண்டும். பள்ளிப் புத்தகத்தை மட்டும் படித்தால் போதாது. வெளியில் நூலகங்களுக்குச் சென்று மற்ற புத்தகங்களையும் படிக்க வேண்டும். ஆனால் அதற்காக ஒரு பாடத்திற்கு ஐந்து புத்தகங்களைப் படிப்பது மேலும் குழப்பத்தை உண்டாக்கும். படிப்பதில் தெளிவும், தீர்மானமும் மிக முக்கியம்.

பரீட்சைக்கு முதல் நாளும் பரீட்சை அன்றும் சாப்பிடும் உணவில் கவனமாக இருக்க வேண்டும். போஷாக்கான உணவு முக்கியம். அதே நேரத்தில் கொழுப்புச் சத்துள்ள உணவையும், அதிக அளவு உணவையும் தவிர்க்க வேண்டும். அதே சமயம் கட்டாயம் பட்டினியாக பரீட்



• விகாஸ்

பரீட்சை எழுதலாமா?

சைக்குப் போகக் கூடாது. பரீட்சை எழுதத் தொடங்கியதும், நடுவே சில கேள்விகள் ஞாபகத்திற்கு வராமல் போனாலோ, கணக்கு வராமல் போனாலோ, மனம் தளரக் கூடாது. ஒரு பாஸிட்டிவ் உணர்வு இருக்க வேண்டியது மிக முக்கியம். முயற்சி என்றும் வீணாகாது. தளர்ச்சி அடையாமல், வெற்றியை நோக்கி நீச்சல் போட வேண்டும். இதில் நமக்குப் பெற்றோரின் ஒத்துழைப்பும், ஆசிரியர்களின் ஊக்கமும் மிக மிக அவசியம்!"

சோனா ஸ்ரீநிவாஸ் – (பி.காம் படிப்பதுடன், பி.டெக் படிக்கும் மாணவி) :

"கல்லூரி அளவில் வந்த பிறகு இந்நாளில் அநேகம் பேர் ஒரு கல்லூரிப் பாடத்தைத் தவிர, மாலை நேரத்தில் கம்ப்யூட்டர் கோர்ஸ் போன்ற மற்றொன்றையும் சேர்ந்து எடுத்துக் கொள்கின்றனர். அதனால் முக்கியமாக தெரிந்து கொள்ள வேண்டியது, பாடங்களை அதன் முக்கியத்துவத்தை அறிந்து, நேரத்திற்கேற்றபடி பிரித்துக் கொள்வதே. அதோடு படிக்க கிடைக்கும் கால அளவும் குறைவுதான். அதனால் முக்கியமாக படிக்க வேண்டியவற்றை குறித்துக் கொள்வது மிக அவசியம். பரீட்சைக்குத் தயார் செய்யும்போது முக்கியமானவற்றை நன்றாக படிக்க வேண்டும். சில பாடங்களை படிக்க முடியாமல் போயிருக்கலாம் அல்லது அவசியமில்லை என விட்டிருக்கலாம். அவற்றைக் கடைசி நிமிடத்தில் படிக்க முயன்றால் நன்றாகப் படித்த பாடமும் மறந்து போய் விடும்.

கணக்குப் பாடங்களில் பாடத்தின் பின்னால் கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் கணக்குகளை ஒழுங்காக ஒரு புத்தகத்தில் போட்டு வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பரீட்சையின் போது புத்தகத்தில் போடப்பட்டிருக்கும் உதாரணங்களையும், இவற்றையும் பார்த்துக் கொண்டால் மனதில் நன்கு பதிவாகும். நாம் எழுதுவதற்கு முந்தைய ஐந்து பத்து வருட பரீட்சை தாள்களை கடையில் வாங்கி போட்டுப் பார்ப்பது நல்லது. இதனால் பரீட்சை தாள் எந்த முறையில் இருக்கும், எப்படிப்பட்ட கேள்விகளுக்கு எத்தனை மதிப்பெண்கள் தரப்படுகின்றன என்று தெளிவாகி விடும்.

ஒரு மாணவன் அல்லது மாணவியின் பள்ளி அல்லது கல்லூரி வாழ்க்கையில் ஆசிரியை என்பவர் மிகவும் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறார். கல்லூரியில் நமக்குப் பாடம் நடத்தும் விரிவுரையாளரை அணுகி நம் சந்தேகங்களை உடனுக்குடன் தீர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். தயங்கினால் மேலே பாடம் நடந்து விடும் போது எதுவுமே புரியாமல் போய் விடும். கல்லூரிக்கு வந்த பிறகு அன்றைய பாடத்தை அன்றைய தினமே படித்து முடிப்பது முடியாத காரியம். அதனால் வீட்டுக்கு வந்த பிறகு ஒரு முறை பாடத்தை மேலோட்டமாக பார்த்து குறிப்பெடுத்து வைத்துக் கொள்ளலாம். பிறகு மூடி வைத்து விட்டு முடிந்த வரை நினைவுக்குக் கொண்டு வர முயற்சிக்கலாம்.

கல்லூரி பரீட்சைக்கு முன் படிப்பதற்கென விடுமுறை விடுவார்கள். அப்போது சற்று தீவிரமாக படிக்க வேண்டும். ஏதேனும் விடைகள் தெளிவாகத் தெரியவில்லையெனில் விடுமுறையாக இருந்தாலும், கல்லூரியில் விரிவுரையாளர் வந்திருப்பார். அவரின் உதவியையும், கல்லூரி நூலகத்தின் உதவியையும் நாடுவது நல்லது. படித்தவிடைகளை உங்கள் சொந்த நடையில், கருத்துக்களை ஆழமாக தெளிவாக எழுத வேண்டும். தலைப்புகளை கோடிட்டு, விடைகளை பாயின்ட் பாயின்டாக பிரித்து படித்தவுடன் திருத்துபவருக்கு புரியும்படி எழுதுவது அவசியம்.

பரீட்சைக்கு முதல் நாள் இரவே தேவையான பேனா, பென்சில், ஸ்கேல், ஜியாமெட்ரி பாக்ஸ் முதலியவற்றை தயாராக எடுத்து வைக்கவும். அவற்றுடன் ஹால் டிக்கெட், ஐடென்டிடி கார்டு முதலியவற்றை வைக்கவும். இரவு அதிகம் படித்து குழப்பிக் கொள்வதில் பிரயோஜனமில்லை. சரியான நேரத்திற்குக் கிளம்பி, பதட்டமில்லாமல், வியர்த்துக் கொட்டாமல்



என் சிநேகிதி வீட்டிற்குப் போனேன். நீண்ட கம்பில் வேப்பிலை கொத்துக்களை அடுக்கிக் கயிறால் கட்டிக் கொண்டிருந்தாள். "இதென்ன புது நுடப்பம்?" என்றேன். "ஒட்டடை அடிக்கும் போது இதில் அடிக்கும் போது எட்டுகால் பூச்சி, கொசுத் தொல்லை குறையும்" என்றாள்.

– ஞானகுமார்

தெளிவாகவும் உற்சாகத்துடனும் பரீட்சை ஹாலில் நுழையுங்கள். கேள்வித் தாளைப் பெற்றதும் மனதை ஒருமைப்படுத்தி கேள்விகளை ஒரு முறைக்கு இருமுறை நன்றாகப் படித்து எப்படி எழுதப் போகிறோமென நிர்மானித்துக் கொண்டு எழுதத் தொடங்குங்கள். கவனமாக, ஒரே கேள்வியில் இரண்டு மூன்று பிரிவுகள் கூட இருக்கலாம். அவற்றைக் கவனித்துப் பார்த்து எழுதி முடித்த பிறகு ஓரிரு முறை விடைத்தாள்களை திருப்பிப் பார்க்கவும். அனைத்தையும் அழகாக அடுக்கி, நன்றாக கயிறு சேர்த்து கட்டி மடித்து வையுங்கள். வினாத்தாளில் அனைத்து கேள்விகளுக்கும் பதிலளித்தாகி விட்டதா என்று பரிசோதித்து விட்டு நிம்மதியாக விடைத் தாள்களை ஆசிரியையிடம் தந்துவிட்டு மன நிம்மதியுடன் வெளியே வரலாம்."

ஸ்ரீப்ரியா – (எம்.சி.ஏ. மாணவி) :

"எம்.சி.ஏ. படிப்பை நான் அஞ்சல் வழியே பயில்கிறேன். இதைப் போல் பலர் அஞ்சல் வழியே பயில்கின்றனர். இவர்கள் அதோடு நிச்சயமாக மற்றொரு வகுப்பிலும் சேர்ந்திருப்பார்கள். அதனால் முக்கியமாக எந்தப் பாடங்களுக்கு எந்த நேரத்தை ஒதுக்க வேண்டும் என்று புரிந்து கொள்ள வேண்டும். அடுத்ததாக அஞ்சல் வழியே படிப்பவர்களுக்கு, பாடங்கள் புரிவதற்காக நடத்தப்படும் 'கான்டாக்ட் கிளாஸ்' வகுப்புகளுக்கு விடாமல் செல்ல வேண்டும். அவர்கள் நடத்தும் பரீட்சைகளை அலட்சியப்படுத்தாமல் கவனமாக எழுதி நல்ல மதிப்பெண் பெறுவது நல்லது.

கல்லூரி வகுப்புகளுக்கு வந்து விட்டாலே நாம் அன்றாடம் படிக்கிறோமா, ஒழுங்காக, முறையாக படிக்கிறோமா என்றெல்லாம் நம் பெற்றோர் கவலைப்பட மாட்டார்கள். நமக்கென்று ஒரு ஒழுங்குமுறை, கட்டுப்பாடு வர வேண்டியது அவசியம். முக்கியமாக ஒவ்வொரு வாரமும் முடிக்கப்பட வேண்டிய பாடங்களுக்கு ஒரு அட்டவணை-டைம்-டேபிள் போட வேண்டும். அதற்காக அதன்படி முடிக்கவில்லையென்றால் டென்ஷன் ஆக வேண்டிய அவசியமில்லை.

டென்ஷன் ஆகத் தொடங்கினால் நாம் படித்தது அனைத்தும் விரயம்தான்! தொடர்ந்து மூன்று மணி நேரம் படித்தால் அரை மணியாவது ரிலாக்ஸ் செய்ய வேண்டும். இந்த நேரத்தில் மென்மையான இசை கேட்கலாம். நல்ல புத்தகம் படிக்கலாம் அல்லது தோழிகளுடன் உரையாடலாம். தொடர்ந்து நிறைய படித்து விடுவதால் கண்கள் தளர்ந்து போவது போலத் தோன்றினால் ஒரு அரை மணி நேரம் தூங்கலாம். தூங்க முடியாவிட்டால் கண்களை மூடிக் கொண்டு வெளிச்சம் இல்லாத இடத்தில் ஓய்வெடுக்கலாம்.

இந்த நாளில் நிறைய வகுப்புகளுக்கு மாறி மாறி செல்வதால், உடல் சீக்கிரம் அசந்து விடுகிறது. அதனால் தொடர்ந்து இரண்டு மூன்று நாட்கள் வீட்டில் ஓய்வாக இருக்கும் சமயம் கிடைத்தால் அதை நன்கு பயன்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். நிறைய பேருக்கு படித்த பிறகு மறந்து போய் விட்ட உணர்வு இருக்கும். அதனால் படித்ததை கோர்வையான குறிப்புகளாக ஒரு தனி புத்தகத்தில் எழுதிக் கொண்டால், பரீட்சைக்கு முதல் நாள் படிக்க மிகவும் சௌகரியமாக இருக்கும்.

பரீட்சை எழுதும் இடத்திற்கு வந்த பிறகு சக மாணவ மாணவிகளிடம், இதைப் படித்தாயா? உனக்கு அது தெரியுமா? இந்தக் கேள்வி கட்டாயம் வரும் என்பதாகக் கூடிப் பேசக் கூடாது. இதனால் மனதில் பயம் வரும். படித்ததும் மறந்து போகும். நம்மால் முயன்றவரை படித்ததை, தெளிவாக மனசாட்சிக்கு விரோதமில்லாமல் எழுதி விட வேண்டும். அதன் பிறகு மதிப்பெண் வருவதை பற்றிக் கவலைப்படக் கூடாது. நாம் படிக்கும் பாடங்களை புரிந்து கொண்டு நாம் செய்யப் போகும் பணியில் அதனை பயன்படுத்தும் முயற்சியில் இருக்க வேண்டுமே தவிர, பாடங்களை புரியாமல் உரு போட்டு எழுதுவதில் பயனில்லை. அந்த முறை படிப்பு வாழ்க்கைக்கு என்றும் பயன் தராது!

தொகுப்பு : **வர்ஷா**



சர்க்கரைப் பாகில் இனிப்புகள் செய்த பின் பாகு மீதமிருந்தால், கொஞ்சம் இஞ்சியை அரைத்து பாகில் கலந்து ஒரு கிளறு கிளறி வைத்தால் எல்லாரும் சாப்பிடலாம். வயிற்றுக் கோளாறுக்கு நல்லது.

– கனகவல்லி தேவனாதன்



திறமை இருந்தால்

"எங்கள் மாணவிகள் நடத்தும் புதுமையான 'கண்காட்சியை' வந்து பாருங்களேன்" என்ற சென்னை எம்.ஓ.பி. வைஷ்ணவ கல்லூரி முதல்வர் திருமதி நிர்மலா பிரசாத் அவர்கள் அழைப்பின் பேரில் அங்கு சென்றோம். ஒரே இளமைக் கூட்டம். எங்கு நோக்கினும் இளமை துள்ளல். இந்த உற்சாகக் கூட்டத்தில் நாமும் கல்லூரி மாணவியாக மாறிவிட்டோம்.

"எங்கள் மாணவிகள் யாரும் படித்து முடித்து விட்டு VIP (வேலை-யில்லா-பட்டதாரி) லிஸ்டில் சேர்ந்து விடக் கூடாது. சொந்தத் தொழில் செய்து முன்னேற வேண்டும். அதற்கான அடிப்படை பாடங்களைத்தான் அவர்கள் இந்தத் 'தொழில் முனைவோர் சந்தை' மூலம் கற்றுக் கொள்கிறார்கள்" என்று பெருமை பொங்க கூறினார் முதல்வர்.

இக்கல்லூரியின் தொழில் முகவர் மேம்பாட்டுக் குழுவும், கனரா வங்கி மகளிர் தொழில் முனைவோர் மேம்பாட்டுப் பிரிவும் இணைந்து தொழில் செய்ய ஆர்வமுள்ள மாணவிகளை ஊக்குவிக்கும் வகையில் இந்தத் திட்டத்தை ஆரம்பித்துள்ளன.

இதன் மூலம் மாணவிகளுக்குக் கருத்தரங்குகள், செமினார் போன்றவற்றை நடத்தி தொழில் முறையில் ஏற்படும் சிக்கல்களுக்குத் தீர்வு, முதலீட்டுப் பிரச்னைகள் என்று அனைத்து விதத்திலும் பயிற்சி அளித்து வருகிறது. இதனை எப்படி அவர்கள் நடைமுறைப்படுத்துகிறார்கள் என்பதன் ஒரு முகமாகத்தான் இந்தச் 'சந்தை'.

ஐம்பதுக்கும் மேல் ஸ்டால்கள் போட்டிருந்தார்கள்



இந்த இளம் தொழிலதிபர்கள். இவை ஒவ்வொன்றையும் நமக்குச் சுற்றிக் காட்டினார் இக்கல்லூரியின் விரிவுரையாளரான திருமதி ராஜேஸ்வரி.



இந்த இளம் நங்கைகளின் கண்களில்தான் என்ன ஒரு ஆர்வம், மகிழ்ச்சி. எதையோ சாதித்துவிட்ட பெருமை. ஒவ்வொரு கடையிலும் நம்மை ஆர்வமுடன் வரவேற்று, 'இத வாங்கிக்கோங்க' 'வெளியவிட

தீண்டாட வேண்டாம்!



இங்க குறைச்சல்தான்', 'கமான் யா இட்ஸ் வெரி சீப் யு நோ!' என்று அவர்களுக்கே உரிய 'யா' பாஷையில் நட்புணர்வுடன் பேசியது 'பொருள் வாங்கும் ஆர்வத்தை' நம்மிடம் தூண்டியது என்னவோ உண்மைதான்!

எல்லாவற்றிலும் ஒரு புதுமை. கடைகளின் பெயர்களிலிருந்து தயாரித்திருந்த பொருட்கள் வரை அனைத்தும் புதுமையாக

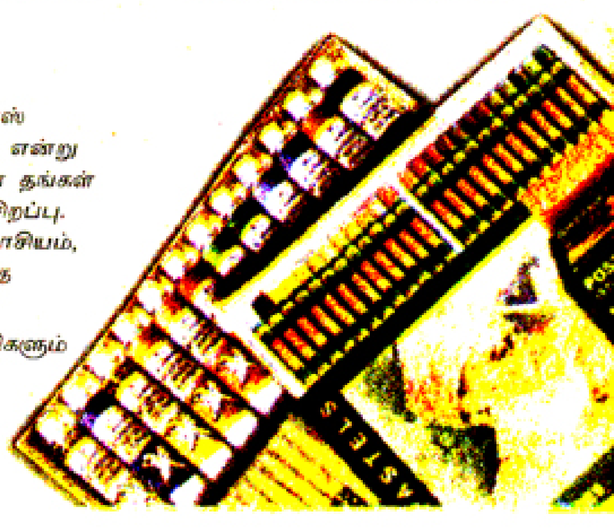


நவீனமாகக் காட்சியளித்தன. நிர்வாண், பீப்பின் சாய்ஸ், மைண்ட் ஸ்பேஸ், பாட் பூரி, சிட்சாட், என்று விதவிதமான பெயர்களைத் தங்கள் கடைகளுக்குச் சூட்டியிருந்தார்கள்.

பலவித க்ரீட்டிங்ஸ் கார்டுகள், டெடி பொம்மைகள், பேப்பர் பைகள், காஸ்மடிக்ஸ் பொருள்கள் பல கைவினைப் பொருட்கள் என்று நிறைய. இதில் பெரும்பாலும் மாணவிகளே தங்கள் கை வண்ணத்தில் தயாரித்தவை என்பது சிறப்பு. இதைத் தவிர விளையாட்டு, ஸ்நேக்ஸ், ஜோசியம், இசை என்று அவரவர்களுக்குத் தெரிந்ததை காசாக்கியிருந்தார்கள்.

பல்வேறு கல்லூரிகளிலிருந்தும் மாணவிகளும் மாணவர்களும் வந்து கூட்டம் அலைமோதியது. எல்லாரும் ஒரே வயதினர் என்பதாலோ என்னவோ எந்த விதமான தயக்கமும் இன்றி அங்குமிங்கும் பட்டாம்பூச்சி போல் பறந்து கொண்டிருந்தனர்.

'ரிதம்' என்று தன் கடைக்குப் பெயரிட்டிருந்தார் பி.காம் மூன்றாம் நிலை மாணவி ஏக்தா. மார்பிளில் பலவித டிசைன்களில், வண்ணங்களில் இவர் தயாரித்த வாழ்த்து அட்டைகள், அழகிய வாசகங்கள் பொருந்திய (இவர் கைப்பட எழுதிய) அட்டைகள் போன்றவற்றை வைத்திருந்தார். தான் எம்.சிலில் செய்திருந்த பேனா டிசைன்களை எடுத்துக் காண்பித்தார். இதே போல் ஃப்ரூட் பிக், டூத் பிக்



காய்கறிகள் செய்து முடித்து எடுத்து வைக்குமுன் சிலர் ஒன்றிரண்டு ஸ்பூன் ஏதாவது மாவு தூவி எடுத்தால் மொறுமொறுப்பாகவும் எண்ணெய் பிரிந்து தெரியாமலும் இருக்கும் என்பதற்காக கடலை மாவு, கோதுமை மாவு அல்லது அரிசி மாவு தூவுவார்கள். இதற்குப் பதில் 6 ஸ்பூன் பொட்டுக்கடலை, 6 ஸ்பூன் வறுத்த வேர்க்கடலை, 3 ஸ்பூன் கசகசா, 1 டீஸ்பூன் உ. பருப்பு, 1 டீஸ்பூன் கடலைப் பருப்பு, 1 டீஸ்பூன் எள், 2 ஆர்க்கு உலர்ந்த கறிவேப்பிலை எடுத்து வறுத்து ஆற வைத்து எல்லாம் சேர்த்து மிக்ஸியில் பொடித்து ஒரு டீஸ்பூன் அரிசி மாவும் கலந்து



டப்பாவில் வைத்துக் கொண்டால், கறிகள் வதக்கி எடுக்குமுன் 2 டீஸ்பூன் போட்டு நிதானமாக மேலும் ஒரு நிமிஷம் வைத்து எடுத்தால் எண்ணெய் பிரிந்து தெரியாமல் நன்கு டப்பாவில் (பள்ளிக்கும்) எடுத்துச் செல்ல சௌகரியம். உடலுக்கும் ஆரோக்கியமானது.

– பி.என். விசாலாட்சி

போன்றவற்றை நேர்த்தியாக செய்திருந்தது புது விதமாக இருந்தது.

'பீப்பிள் சாய்ஸ்' ஸ்டாலின் உரிமையாளர்களான ஷ்யாமா பிஹானி, ரமா பிஹானி சகோதரிகள் அலுமினிய ஷீட்டினால் செய்திருந்த குட்டி குட்டி ட்ரே, முறம் பார்க்க மிகவும் அழகாய் இருந்தன. சில ஸ்டால்களில் தங்கள் பரம்பரைத் தொழில் பொருட்களையும் வைத்துக் கடைபோட்டிருந்தனர் ஒரு சில மாணவிகள்! சூரத்திலிருந்து வரவழைக்கப்பட்ட புடைவைகளுக்கு நல்ல சேல்ஸ் இருந்தது. அதே மாதிரி கவுன்கள், டீ ஷர்ட்ஸ், ஹேர் க்ளிப்ஸ், தோடு ஏன் பியூட்டி பார்லர் கூட வைத்திருந்தார்கள்.

எல்லாவற்றிலும் மெஹந்திக்குதான் ரொம்ப மவுஸ். இதில் ஷாலு அண்ட் ஷில்பி சகோதரிகள் கடையில் மெஹந்தி சக்கைபோடு போட்டுக் கொண்டிருந்தது. ஷில்பி கையில் மெஹந்தி கோனைப் பிடித்து ஒரே நிமிடத்தில் விதவிதமாக பூ டிசைன்களை வரைந்து தள்ளுகிறார். ஒவ்வொரு கைக்கும் ரூபாய் இருபத்தி ஐந்து தான் அதிகமில்லை! இவர் வரைந்த கொலாஜ், வாஷ் ஓவியங்களை ப்ரேம் போட்டு நல்ல விலைக்கு விற்றுக் கொண்டிருந்தார் இவரது சகோதரி ஷில்பா.

இந்த நங்கைகளிடம்தான் எவ்வளவு திறமைகள். யாரோட உதவியுமில்லாம (அப்பா, அம்மா) இவர்கள் தங்கள் பொருட்களை விற்றுக் காசாக்கியது ஏதோ இவர்கள் இந்தத் தொழிலில் நிரம்ப அனுபவமுள்ளவர்கள் போல் இருந்தது.

இப்படி தங்கள் மாணவிகளின் திறமைகளை வெளி கொணர்ந்து, பிற்காலத்தில் வேலை கிடைக்காத சூழ்நிலையில் மனம் வெறுத்துப் போகாமல் தங்களை தயார்ப்படுத்திக் கொள்ளும் சூழ்நிலையை உருவாக்கும் விதமாக அமைந்திருந்த இந்தத் தொழில் முனைவோர் சந்தைக்கு வித்திட்ட கல்லூரி முதல்வரை பாராட்டாமல் இருக்க முடியவில்லை.

— காவ்யா



• வெற்றிக் களிப்பில்

புதிய மில்லினியத்தில் முதல் ரயில்வே பட்ஜெட்டை தாக்கல் செய்த முதல் பெண்மணி எனும் பெருமையை அடைகிறார் ரயில்வே துறை அமைச்சர் மம்தா பானர்ஜி.

2000 - 2001 ஆண்டிற்கான பொது பட்ஜெட்டை கடந்த பிப்ரவரி 29ம் தேதியன்று நிதியமைச்சர் யஷ்வந்த் சின்ஹா நாடாளுமன்றத்தில் தாக்கல் செய்தார். இதில் ரூ. 8,332 கோடிக்குப் புதிய வரிகள் விதிக்கப்பட்டுள்ளன. ராணுவத்துக்கு ரூ. 58,587 கோடி ஒதுக்கீடு செய்யப்பட்டுள்ளது. இது கடந்த ஆண்டை விட ரூ. 13,000 கோடி கூடுதலாகும். தனி நபர் வருமான வரிவிகிதத்தில் மாற்றம் இல்லை. மகளிர், முதியோருக்கு சலுகை, அரசு ஊழியர்க்கு விருப்ப ஓய்வுத் திட்டம், எந்த அரசு வங்கியும் மூடப்படாது, கம்ப்யூட்டர், செல்போன் விலை குறையும், வரி செலுத்துவோர்க்கு ரேஷன் சர்க்கரை இல்லை போன்ற பல குறிப்பிடத்தக்க அம்சங்கள் அடங்கியுள்ளன.

அதிபர் பில் கிளிண்டனின் வருகையை முன்னிட்டு பலத்த பாதுகாப்பு ஏற்பாடுகள் செய்யப்பட்டிருந்தன தலைநகரில். ஒரு வாரப் பயணத்திற்கான அனைத்துப் பொருள்களும் சமையல் சாதனத்திலிருந்து கிளிண்டனின் போக்குவரத்து வாகனங்கள் வரை அமெரிக்காவிலிருந்து தனி விமானங்கள் மூலம் தில்லியில் வந்திறங்கியிருந்தன. ஒன்றே ஒன்றைத் தவிர. அது கிளிண்டனும் அவருடன் வந்திருந்த 2000 பேரும் பயன்படுத்துவதற்கான செல் ஃபோன்கள். இவை அங்கிருந்து கொண்டு வர முடியாது. ஏனெனில் இந்தியாவின் தொழில் நுட்பச் சாதனம் அமெரிக்காவின் செல்போன் தொழில் நுட்பச் சாதனத்திலிருந்து வேறுபட்டிருப்பதே இதற்குக் காரணம். முன்பு எலிசபெத் ராணியின் இந்திய வருகையின் பொழுது அவருக்கு செல்போன் வசதி செய்து கொடுத்த மேட்ரிக்ஸ் நிறுவனத்திடமே கிளிண்டன் குழுவினருக்குத் தேவையான செல் ஃபோன்கள் தரும் பணி ஒப்படைக்கப்பட்டிருந்தது.



• போப் ஆண்டவர்



இதுவரை போப்பாண்டவர் எவரும் செய்யாத வரலாற்றில் இடம் பெறத்தக்க முன்மாதிரியான ஒரு நிகழ்வினைச் செய்துள்ளார் போப் ஆண்டவர் ஜான் பால் II. வாடிகன் நகரில் புனித பீட்டர் பேராலயத்தில் நடந்த 'மன்னிப்பு தின' பிரார்த்தனையின் போது கடந்த 2000 ஆண்டுகளில் கிறித்துவ மதத்தினர் சத்தியத்தின் பெயரில் பிறமத மக்களின் பேரில் காட்டிய விரோதத்துக்காக, வன்செயல்களுக்காக, சகிப்புத் தன்மையில்லாமல் நடந்து கொண்டதற்காக, கிறித்துவ மதத்தில் பிரிவு ஏற்பட்டதற்காக, யூதர்களுக்கு எதிராக நடத்திய குற்றங்களுக்காக, சிறுபான்மையினர், பெண்களுக்கு, மனித உரிமைகளுக்கு எதிரான பாவங்களுக்காக இறைவனிடம் உருக்கமாக வேண்டி மன்னிப்புக் கோரினார் இந்த 79 வயது ஆண்டவர். இவரின் இந்தச் செயலுக்கு கிறித்துவ மதத்தின் பல பிரிவினர்களும் தங்களது கண்டனத்தைத் தெரிவித்துள்ளனர்.

இந்தோனேஷியா காடுகளில் பல இடங்களில் தொடர்ந்து எரிந்து கொண்டிருக்கும் 'காட்டுத் தீ'யினால் சுற்றுச் சூழல் மிகவும் பாதிக்கப்பட்டுள்ளது. குறிப்பாக சுமத்ரா, பெக்கன் பரு, போர்னியோ'' தீவுகளில் இந்தப் புகை மூட்டத்தால் 'மூடுபனி'யில் அங்கு வாழும் மக்கள் கடுமையாக அவதிக்குள்ளாயிருக்கிறார்கள். ஏசியன் (ASEAN) அமைப்பைச் சேர்ந்த சுற்றுச் சூழல் அமைச்சர்கள் கூட்டம் கூட்டி விரைவில் இதற்கு ஒரு தீர்வு ஏற்படுத்துவார்கள் என்று எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.



• வெள்ளப்பெருக்கில்



• ஜாவேத் இக்பால்

பீகாரில் ஏற்பட்டிருந்த அரசியல் குழப்ப நிலை ஒருவழியாக முடிவுக்கு வந்தது. முதலில் பதவியேற்ற நிதிஷ்குமார் தலைமையிலான பாஜக கூட்டணிக் கட்சி நாடாளுமன்றத்தில் நம்பிக்கை வாக்குக் கோரும் முன்பே ராஜினாமா செய்து விட்டது. இதனைத் தொடர்ந்து ஆட்சியமைக்க உரிமை கோரிய ராப்ரி தேவி (ராஷ்ட்ரிய ஜனதா தளம்) தனக்கு 162 உறுப்பினர்களின் ஆதரவு இருக்கிறது என்று கூறியிருந்தார். பிறகு நடைபெற்ற நம்பிக்கை வாக்கெடுப்பில் மேலும் 4 உறுப்பினர்களின் ஆதரவு பெற்று ஆட்சியை (கணவர் துணையுடன்தான்) மீண்டும் கைப்பற்றியுள்ளார்.

ஆப்பிரிக்கா கண்டத்தின் மொசாம்பிக் நாட்டில் கடந்த மாதம் பெய்த பெரு மழையால் வெள்ளம் பெருக்கெடுத்து ஓடுகிறது. இதனால் பத்து லட்சம் மக்கள் வீடு இழந்து தவிக்கின்றனர். இறந்து போனவர்களின் எண்ணிக்கை முந்நூற்றுக்கும் மேல் என்று அந்நாட்டு அதிகாரிகள் தெரிவிக்கின்றனர். ஆனால் அங்கு சென்று உதவி வரும் குழுக்கள் ஆயிரத்திற்கும் மேல் இருக்கும் என்று தெரிவிக்கிறது.

இங்கு நடைபெற்று வரும் இந்திய – தென்னாப்பிரிக்கா கிரிக்கெட் போட்டியில், ஐந்து ஒரு தினப் போட்டித் தொடரில் 3-2 என்ற கணக்கில் கங்குலியின் தலைமையில் இத்தொடரை வென்றுள்ளது இந்திய அணி. நாக்பூரில் நடைபெற்ற போட்டியில் சச்சின் 122 ரன்களும், கங்குலி 87 ரன்களும் எடுத்துக் குவித்தனர். ஆட்ட நாயகனாக சச்சின் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டார். இது அவரது 25 வது ஒருதினச் சதமாகும்.

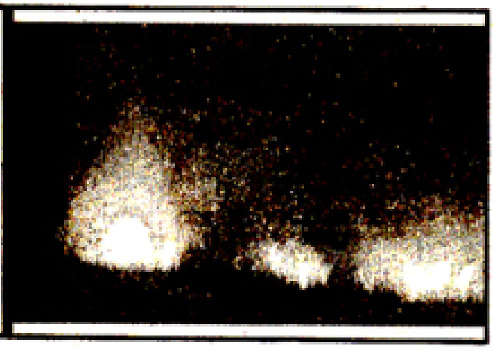
பிரிட்டன் நாட்டுப் பிரதமர் பிளேரின் மனைவி திருமதி செரி ப்ளேர் தன்னுடைய குழந்தைகளின் முன்னாள் காப்பாளரான ரோஸ் மார்க் மீது 15,000 டாலர் நஷ்ட ஈட்டுத் தொகை கோரி மானநஷ்ட வழக்குத் தொடுத்துள்ளார். இரண்டு வருடம் முன்பு அவ் வேலையை விட்டுச் சென்ற மார்க் தன் நினைவுக் குறிப்புகள் அடங்கிய வாழ்க்கை வரலாற்றுப் புத்தகம் ஒன்றை எழுதியுள்ளார். இதில் பிளேரின் குடும்பச் சம்பந்தமான நினைவுகளும் அடங்கும். ஏற்கெனவே மூன்று குழந்தைகளுக்குத் தாயான ப்ளேர் தம்பதியினர் (நான்காவது குழந்தையும் பிறக்கவுள்ளது) தங்கள் குடும்ப விவரங்கள் வெளியில் வருவதை விரும்பவில்லை.



'நாய் வளர்க்கணும்னு ரொம்ப ஆசை. ஆனா அது பண்ற அசிங்கம், உண்ணி, முடி உதிர்தல், இதுனால அது பக்கம் போகவே பயமாயிருக்கு' இப்படி நினைக்கிறவர்களுக்காகவே இந்தப் பிரச்னையெல்லாம் இல்லாத ஒரு நாயை உருவாக்கியிருக்கிறது சோனி நிறுவனம். இது எலக்ட்ரானிக் நாய்! 'ஆனால் இதுவும் நன்றியுள்ள ஜீவன்'தான். ஏனென்றால் இதற்கும் 'வால்' இருக்கிறது. வாஷிங்டனில் உள்ள ரெட்மாண்டில் மைக்ரோசாஃப்ட் நிறுவனம் நடத்திய 'எதிர்கால இல்லம்' என்ற கண்காட்சியில் சோனி நிறுவனம் தயாரித்த இந்த எலக்ட்ரானிக் நாய் 'ஐபோ' இடம் பெற்றிருந்தது. இந்த நாய் நிச்சயம் கடிக்காது என்று நம்பலாம்.

பாகிஸ்தானை உலுக்கிய சம்பவம் - நூறு பிஞ்சு குழந்தைகளை இரக்கமில்லாமல் கண்டதுண்டமாக வெட்டி திரவத்தில் போட்டு கொலை செய்தவனுக்கு மரண தண்டனை வழங்கி தீர்ப்பளித்துள்ளது அந்நாட்டு நீதி மன்றம். இறந்துபோன குழந்தைகள் அனைவரும் ஏழைகள், குடிசைகளில், ரோட்டோரத்தில் திரிந்து கொண்டிருந்தவர்கள் என்று தெரியவந்துள்ளது. கொலையாளியான ஜாவேத் இக்பால், இந்தக் குழந்தைகளை போலீஸார் தன்னைப் பிடித்துச் சென்று சித்ரவதை செய்வதற்குப் பழி வாங்குவதற்காகவே தாம் அவர்களை அம்மாதிரி செய்ததாக வாக்குமூலம் கொடுத்துள்ளான். இவனுக்கும், இவனைச் சேர்ந்த கூட்டாளிகளுக்கும் இவர்கள் எப்படிக் கொலை செய்தார்களோ அதே முறையில் தண்டனை வழங்கப்பட்டுள்ளது.

— ஷாந்தி



• காட்டுத் தீ

12 லிட்டர் கேன்களில்

Team

ஓஸோனேட்டட் தெள்ளிய குடிநீர்

மிகச்சிறந்த தொழில்நுட்பத்துடன் கூடிய
“சீல்” செய்யப்பட்ட மூடியுடன் கிடைக்கிறது



ரிவர்ஸ் ஆஸ்மோஸிஸ் டெக்னாலஜி மற்றும் ஓஸோனேசன் பிராஸஸ் என்கிற சுத்திகரிப்பில் முன்னோடியாக விளங்குபவர்களால் வழங்கப்படுகிறது.

தண்ணீரின் தரம் உலக சுகாதார அமைப்பு (WHO) மற்றும் இந்தியத் தரக் கட்டுப்பாட்டிற்கு (BIS) உட்பட்டது.

விநியோகிப்பவர்கள் :
ஓம் சக்தி இண்டஸ்ட்ரீஸ் லிமிடெட்
சென்னை - 600 048.
✆ : 2391772 / 2378636 / 2376323

விலை : ரூ. 18.00

அங்கீகரிக்கப்பட்ட விற்பனையாளர்கள் :

அடையார் : எக்ஸ்பிரஸ் மார்க்கெட்டிங் சர்வீசஸ் ✆ 4414878 ● **திருவான்மியூர்** : அல்முபாரக் டெலிகாம் சர்வீசஸ் ✆ 4926714 ● **மந்தவெளி** : KTK அசோசியேட்ஸ் ✆ 4950502 ● **இராயப்பேட்டை** : ஏசியாட் டிரேடிங் கார்பரேசன் ✆ 8264980 ● **திருவல்லிக்கேணி** : லாவண்யா ஏஜென்ஸீஸ் ✆ 8594811, ஸ்ரீபாலாஜி டைரி ✆ 8585852 ● **எழும்பூர்** : ஆல்ஃபா மார்க்கெட்டிங் ✆ 4840486 ● **சிந்தாதிரிப்பேட்டை** : பாலா ஜூஸ் சென்டர் ✆ 8552232 ● **பாரிமுனை** : வாட்டர்மேன் ஏஜென்ஸிஸ் ✆ 5249657, வைசாலி டிரேடர்ஸ் ✆ 5383439, பர்பெக்ட் பிசினஸ் லிங்க்ஸ் ✆ 5230259 ● **ராயபுரம்** : திடல் வாட்டர் ஏஜென்ஸீஸ் ✆ 5223375 ● **ப்ராட்வே** : NSD ஏஜென்ஸீஸ் ✆ 5234385 ● **கெல்லீஸ்** : ஆனந்தா ஏஜென்ஸிஸ் ✆ 6422289 ● **அண்ணாநகர் கிழக்கு** : பாவனா ஏஜென்ஸீஸ் ✆ 6204384 ● **திருமங்கலம்** : ஜெருசலேம் மார்க்கெட்டிங் ✆ 6285969 ● **அண்ணா நகர் மேற்கு (விரிவு)** : லக்ஷ்மி ஏஜென்ஸீஸ் ✆ 6543367 ● **அம்பத்தூர்** : சரவணா ஏஜென்ஸீஸ் ✆ 6254963 ● **ஆழ்வார்திருநகர்** : மேகா எண்டர்பிரைசஸ் ✆ 4865552 ● **அசோக் நகர்** : JVG ஹவுஸ்ஹோல்டு ✆ 4897079 ● **ஈக்காட்டுத்தாங்கல்** : சுப்ரமணி ✆ 2321845 ● **கிண்டி** : பல்லவா டிரேடர்ஸ் ✆ 2346936 ● **தி.நகர்** : டாரஸ் அசோசியேட்ஸ் ✆ 4357954, சுசி எண்டர்பிரைசஸ் ✆ 4339657 ● **தேனாம்பேட்டை** : மாஸ் மார்க்கெட்டிங் ✆ 4331831 ● **நந்தனம்** : ஸ்ரீனிவாசன் ஏஜென்ஸிஸ் ✆ 4320699 ● **சைதாப்பேட்டை** : ஸ்ரீவிக்னேஸ் எண்டர்பிரைசஸ் ✆ 4740476 ● **மேற்கு மாம்பலம்** : ஸ்ரீ தனகிருஷ்ணா எண்டர்பிரைசஸ் ✆ 4818211 ● **சாலிகிராமம்** : பாலா ஜூஸ் சென்டர் ✆ 4347361 ● **பம்மல்** : அருண் ஏஜென்ஸிஸ் ✆ 2368680 ● **குரோம்பேட்டை** : A.V. டிரேடர்ஸ் ✆ 9628 452648 ● **தாம்பரம்** : ஷாகுல் அன்சாரி ஸ்டோர்ஸ் ✆ 2368048 ● **பெருங்களத்தூர்** : இம்மானுவேல் ஏஜென்ஸீஸ் ✆ 2390557 ● **வேளச்சேரி** : J.J. ஏஜென்ஸீஸ் ✆ 4323468 ● **மடிப்பாக்கம்** : சிங் பிரதர்ஸ் & பிரவிஷன்ஸ் ✆ 2431878 ● **கூடுவாஞ்சேரி** : வெங்கடேஸ்வரா ஸ்டோர்ஸ் ✆ 915-67469 ● **மறைமலைநகர்** : ஜெயப்பிரியா ஸ்டோர்ஸ் ✆ 915-52070 ● **செங்கல்பட்டு** : NIPC எண்டர்பிரைசஸ் ✆ 915-31273

விற்பனையாளர்கள் இல்லாத இடங்களுக்கு அணுகவும்.

சொல்ல விரும்புகிறோம்

ஒரு பெண்மணியை அல்லவோ கேலி செய்கிறீர்கள்!

❑ போராடினால் வெற்றி பெறலாம் என்பதை உணர்த்திய கௌரம்மாவைப் போல், சமூகத்தில் புறக்கணிக்கப்பட்ட ஒடுக்கப்பட்ட பெண்கள் இனிமேலாவது துணிந்து செயல்பட்டால் வாழ்க்கையில் வெற்றி பெறலாம் என்பதை உணர வைத்தது! கௌரம்மாக்கள் பெருகட்டும்!

மணப்பாறை. ஹேமமாலினி ரவிசந்திரன்.

❑ மார்ச் இதழில் நியூஸ் சாலட் பகுதியில், இவ்வருட 'காதலர் தினத்திற்கு' இரண்டு நாட்களுக்கு முன்பு செவ்வாய் கிரகத்திலிருந்து வாழ்த்துச் செய்தி கிடைத்தது என்று குறிப்பிடப்பட்டு இருந்த தகவல் வியப்பாக இருந்தது.

சென்னை - 72. க. கோமதி.

❑ இளம் குருத்துகளுக்கு ஏற்பட்ட கோர மரணத்திற்கு உங்களோடு இணைந்து நாங்களும் இரத்தக் கண்ணீர் வடிக்கிறோம். மேலும், சாந்தம், அன்பு, மனிதாபிமானம், கருணை, அமைதி, நிதானம் ஆகியவைகள்தான் வாழ்க்கையை வெற்றி கொள்ள உதவும் என்பதை இந்த புதிய நூற்றாண்டில் சபதமாக கூறுரைப்போம்!

செம்பட்டு. கே. ராஜேஸ்வரி கண்ணன்.

❑ மூத்தது மோழை, இளையது காளையாகப் பிறப்பதற்கு, நீங்கள் கூறுவது போல (நட்பு வட்டம்) புதிய சூழலில் பெண்கள் கருத்தரிப்பது ஒரு காரணம் என்றாலும், ஆண்களின் அவசரமும், பெண்களின் பயமும் கூட மற்றொரு காரணம் எனலாம்!

திருநீலக்குடி. மா. உலகநாதன்.

❑ "இரண்டு கை தட்ட வேண்டாமே!" பரிமளா கோபாலின் ஆலோசனைக் கட்டுரை அருமை. இரண்டு மாத வயிற்றுக் கருவுடன் இளம் மனைவியை விட்டு விட்டு பிழைப்புக்காக வெளிநாடு சென்றவர், குழந்தைக்கு இரண்டு வயதானவுடன் மிகுந்த ஆவலுடனும், ஆசையுடனும், தாபத்துடனும் சொந்த ஊருக்கு வர, மாமியாரும், மருமகளும் ஒருவருக்கொருவர் மூட்டை புகார்களை சேர்த்து வைத்துக் கொண்டு ஆண்மகனை நோகடிப்பதை உறவினர் வீட்டில் காண நேரிட்ட போது, மங்கையர் மலரின் இந்தப் பக்கத்தை சந்தடிசாக்கில், அவர்களுக்குப் படிக்கக் கொடுத்து விட்டேன். கொஞ்சம் யோசிக்கக் கூட ஆரம்பித்து விட்டனர்.

தூத்துக்குடி. ஜுஹ்பர் மதினாபேகம்.

❑ மருமகள் என்பவள் இயந்திரம் அல்ல உணர்ச்சியுள்ள ஒரு உயிர், அன்னி என்பவள் காலம் தவறாமல் சுற்றும் கடிகாரமாய் எல்லா வேலைகளையும் செய்பவள் மட்டும் அல்ல கலை ஆர்வம் மற்றவற்றிலும் ஈடுபாடு உடையவள் என்பதைப் பெண்ணுக்குப் பெண்ணே புரியவைத்து அன்னியின் பெருமையை அழகாக எழுதிய சாந்தா ராமசாமி அவர்களுக்கு என் பாராட்டுகள்.

சென்னை - 53. சித்ரா ரவீந்தர்.

❑ நான் இருபது வருடமாக வங்கியில் பணிபுரிந்து வருகிறேன். என் மனைவி வேலைக்குச் செல்லவில்லை என்றாலும் சக ஊழியர்களைப் பார்க்கும் போதும், பழகும் போதும் நான் உணர்ந்தது சகோதரி சுகன்யா ரமணி முடிவாக சொன்னது போல, 'எல்லாவற்றிலும் விட்டுக் கொடுத்தபின் என்ன ஜாலி' என்ற எண்ணம் தான். அந்த ஒரு வரியில் உள்ள செய்தி என்னை மிகவும் பாதித்து விட்டது. எப்படி இன்னும் பல ஆண்டுகள் போனாலும் நமது சமுதாயத்தில் ஜாதி சண்டை, மதச் சண்டை மற்றும் ஊழல்கள் மறையாதோ, அது போல மாதர்கள் நிலையும் மாறாதோ?

திருச்சி - 17. டி. அருணாசலம்.

❑ தங்களின் 'நட்பு வட்டம்' தவறாமல் படித்து வருகிறேன். என் மனதின் பல கேள்விகளுக்கு அதில் விடை கிடைத்து இருக்கிறது. சகோதரிகளின் பிரச்னைகளுக்குப் பதில் சொல்ல நீங்களாகவே எடுத்துக் கொண்ட அக்கறையும், பொறுப்புணர்வும் என்னை வியக்க வைக்கிறது. ஆனாலும் அதில் உங்களுக்கு வரும் தர்மசங்கடங்கள் (மார்ச் 2000) எனக்கு வேதனையளிக்கிறது. இதற்கெல்லாம் மனம் தளராமல் மேலே உங்கள் பணியைத் தொடருவீர்கள் என்று நம்புகிறேன்.

கோவை. ஜெயஸ்ரீ.

❑ ஆண்கள் எவ்வளவு கேலிக்குரியவர்கள் என்பதை விளக்க, ஏழு குழந்தைகளுடன் ஒரு எலிமெண்டரி ஸ்கூல் வாத்தியார் மனைவி வைத்த கீரைக் குழம்பை கேலி செய்வதன் மூலம் ஒரு பெண்மணியை அல்லவோ கேலி செய்கிறீர்கள். நியாயமா?

கோபி. ராஜம் விஸ்வநாதன்.

❑ மங்கையர் மலரில் நாடகமா! ஆர்வத்துடன் படித்தேன். அருமையான நகைச்சுவை இழையோடியது. இறுதியில் பாரதியாரின் பாடல் ஏற்படுத்தியதோ Irony!

பாண்டிச்சேரி. பூங்கோதை கிருஷ்ணராஜ்.

அட்டையில் : **இம்மாத இல்லத்தரசி போட்டியில் பரிசு பெற்ற ரேவதி ரமேஷ்; வண்ணப்படம் : ஜி. சுரேஷ்**



கருவின் நிலை பற்றிக் கவலை

வீடெங்கும் ஒரே கோலாகலம். வீட்டில் கல்யாணம் நிச்சயிக்கப்பட்டிருக்கும் விஷயத்தை கைலாசம் வருவோர் போவோரிடமெல்லாம் சொல்லி ஆனந்தப்பட்டுக் கொண்டிருந்தார். கைலாசம் - காந்திமதி தம்பதியரின் ஒரே மகள் மீனா. மதுரை மீனாட்சியம்மனின் அருளால் பிறந்த பெண் மீனா பெற்றோருக்கு அன்பு மகள், செல்ல மகள். மீனா முகம் சுணுங்கினால் கூட ஆடிப் போய் விடுவார் கைலாசம். அவ்வளவு பாசம் வைத்திருந்த மகள் மீனாவிற்குத் திருமணம் நிச்சயமாயிருப்பது கைலாசத்தை அளவில்லா ஆனந்தத்தில் ஆழ்த்தியிருந்தது.

"எனக்கு இப்ப கல்யாணம் வேண்டாம்மா" என்று மீனா மெதுவாக இழுத்ததும் பதறினாள் காந்திமதி. ''என்னம்மா! என்ன கவலை உனக்கு. ஏன் கல்யாணம் வேண்டாங்கற?"

''சும்மாயிரு காந்தி! பிள்ளை நம்மளைப் பிரிஞ்சு போகணும்மேன்ற கவலையில் சொல்றா. அப்படித்தானேம்மா?" கேட்டார் கைலாசம்.

''ஆமாப்பா! மெட்ராஸ் மாப்பிள்ளை வேணாம்பா! மதுரையிலேயே வேற மாப்பிள்ளை பார்த்து பொறுமையாய் கல்யாணம் பண்ணிக்கறேம்பா!"

''வேற வேலையில்லை! என்னடி மீனா இப்படி செல்லம் கொண்டாடிக்கிட்டு? அவ அவ கல்யாணம் பண்ணி வெளிநாட்டுக்குப் பெண் மாப்பிள்ளையை அனுப்பறாங்க. மெட்ராஸ் கூப்பிடற தூரத்தில் இருக்கு. முதல்ல பிரியறது கஷ்டமாயிருக்கும்! அப்புறம் எல்லாம் சரியாயிடும்! நல்ல மாப்பிள்ளை கிடைக்கறது கஷ்டம். மாப்பிள்ளை படிச்சவர், நல்ல குணம்,



வேண்டாம்

நல்ல குடும்பம். இன்னும் என்ன வேணும் உனக்கு?" என்று கடிந்து கொண்டாள்.

வெகு விமரிசையாக தடபுடலாக கல்யாணத்தை நடத்தினார் கைலாசம். திருமணம் முடிந்து மீனாவும் சுந்தரும் சென்னைக்குத் திரும்பி குடித்தனம் நடத்தத் தொடங்கினார்கள். யாருடனும் அதிகம் பேசிப் பழக்கமில்லாத மீனாவிற்குக் கூடத் தனியாக மதியம் பொழுதைக் கழிக்கும்போது, தோழியாக யாரும் கிடைக்க மாட்டார்களா என்று மனம் ஏங்கியது. மெதுவாக அக்கம் பக்கத்தில் பழகத் தொடங்க, மீனாவிற்கு ஒரு நாள் சுகன்யா பரிச்சயமானாள். சுகன்யா ஒரு இளம் தாய். குழந்தை ஆனந்த்திற்கு இரண்டு வயது. குழந்தையுடன் காலை வேலைகளை முடித்த பிறகு மீனாவிடம் பேச வந்து விடுவாள் சுகன்யா.

இருவரும் சேர்ந்து தொலைகாட்சி பார்ப்பதும் கடைக்குப் போவதும், சினிமாவிற்குப் போவதும் சகஜமாயிற்று. அப்பா, அம்மா நினைவு அடிக்கடி வந்தாலும், மீனாவிற்குக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக சென்னை பழகிப் போயிற்று. மாலையில் சுந்தருடன் பீச், சினிமா, கடை என வெளியே அடிக்கடி சென்று வந்து கொண்டிருந்ததால் பயந்த சுபாவமாக இருந்த மீனா, கொஞ்சம் தைரியசாலி ஆகத் தொடங்கினாள்.



மீனா - சுந்தர் நடத்திய இனிய இல்லறத்தின் விளைவாக மீனா கருத்தரித்தாள். இந்த விஷயம் தெரிந்த கைலாசம் - காந்திமதி தம்பதியருக்கு மகிழ்ச்சி பிடிபடவில்லை. பழம், இனிப்பு வகைகள், புத்தாடைகளுடன் வந்து பெண்ணையும் மாப்பிள்ளையையும் பார்த்த போது, "மீனாவை ஐந்தாம் மாதமே அனுப்பிடுங்க மாப்பிள்ளை" காந்திமதி அன்புடன் கேட்டாள்.

"இல்லை அத்தை! அவ்வளவு சீக்கிரம் மீனாவை நீங்க கூட்டிக்கிட்டுப் போனா எனக்கு ரொம்ப சிரமம். நானே பின்னாடி கூட்டி வந்து விடறேனே!" என்றான் சுந்தர்.

மாப்பிள்ளை வார்த்தையைத் தட்ட முடியாததால், "உடம்பை பார்த்துக்கோம்மா மீனா! ரொம்ப வேலை செய்து அலட்டிக்காதே. பயப்பட ஒன்றுமில்லை. உனக்குத்தான் சுகன்யா வேறு இருக்கிறா. அடிக்கடி லெட்டர் போடு" என ஆயிரம் ஆறுதல்கள் கூறி விட்டு ஊருக்குச் சென்றாள் காந்திமதி.

நான்கு மாதங்கள் முடிந்து ஐந்தாம் மாதம் தொடங்கியிருந்தது மீனாவிற்கு. வயிறு லேசாக மேடிட்டு இருந்தது. முன்பு போல் தினம் தினம் வருவதில்லை சுகன்யா. மீனாவிற்கும் மதியம் சாப்பிட்டதும் அசதியாகி விடுகிறது. வெளியே போக முடிவதில்லை. சுகன்யாவின் குழந்தை

ஆனந்த் புதிதாக ப்ளே ஸ்கூல் போகத் தொடங்கியிருப்பதால் கன்யா அவனை கூட்டி வரச் சென்று விடுகிறாள். இந்த நிலையில் பல நாட்களுக்குப் பிறகு ஒரு நாள் சாவகாசமாக மீனாவைப் பார்க்க வந்தாள் கன்யா.

"என்னக்கா! இன்னிக்கு ஆனந்த் ஸ்கூல் போகலியா?"

"இல்லைம்மா! அவங்க ஸ்கூல்ல இன்னிக்கு ஏதோ விசேஷம்னு சின்னக் குழந்தைகளுக்கு லீவு. ஆமாம், நீ ஏன் இப்படி சோர்ந்திருக்கிறே? முகமெல்லாம் வெளுத்துப் போயிருக்கு! கண்ணில் ஜீவனே இல்லை. உடம்புல இரத்தமே இல்லாத மாதிரி வெளிறிப் போயிருக்கிறியே? நாலு மாதம் முடிந்து விட்டதே. வாந்தி கூட நின்னிருக்குமே?"

"அதெல்லாம் இல்லைக்கா! இது வேற ப்ராப்ளம்!"

"என்ன ப்ராப்ளம்? பயமாயிருக்கிறதா? டாக்டர் கிட்டே செக்கப்பிற்கு போகிறாயா?"

"சரியாகத்தான் போகிறேன்கா! இன்னும் இரண்டு நாள் கழித்து இந்த மாத 'செக்கப்'புக்கு போகணும். உங்ககிட்டே சொல்றதுக்கு என்ன? எனக்குக் கல்யாணம் ஆவதற்கு முன்பிருந்தே லேசான மூல உபத்திரவம் உண்டு. இந்த ப்ராப்ளம் நம் திருமண வாழ்க்கைக்குத் தடையாய் இருக்குமான்ற பயம் எனக்கு இருந்தது. அம்மா அப்பாவிடம் சொல்ல தயக்கமாயிருந்தது. ஒரு ஆங்கிலப் பத்திரிகையின் மருத்துவ கேள்வி பதிலுக்கு என் பயத்தைப் பற்றி எழுதிக் கேட்ட போது. "திருமண வாழ்க்கையைப் பாதிக்காது! குழந்தையை கருத்தரிக்கும் போதும், பிரசவத்தின் போதும் சிரமம் ஏற்படலாம்" என்று பதில் போட்டிருந்தாங்க! அதே போல் இத்தனை மாதங்களாக எனக்கு எந்தத் தொந்திரவும் இல்லாமல் இருந்தது. இப்போது ஐந்தாம் மாதம் தொடங்கிய உடன், ஒரு வாரமாக இரத்தம் கசிகிறது. சரியாக உட்கார முடியவில்லை. பயத்தில் சாப்பிடவே பிடிக்கவில்லை" என்று விசித்தாள் மீனா.

தர்ப்பூசணி பழச்சாறுடன், இளநீர் கலந்து அருந்த வெயிலால் ஏற்படும் உடல் வெம்மை தணியும்.

— சித்ரா அனந்தகுமார்



"அச்சச்சோ! உனக்கும் மூல உபத்திரவம் வந்துடுத்தா! ஆனந்தை நான் கருத்தரித்திருந்த போது எனக்கும் இப்படியேதான் இருந்தது. மாதம் ஆக ஆகக் குழந்தை பெரிசாக ஆக உபத்திரவம் அதிகமாயிடுத்து. ஒரு பக்கம் உடம்பும் தளர்ந்து போய், எரிச்சலும் கோபமுமாய் யாரையும் பார்த்தாலே பிடிக்காமல் போயிற்று. ஏண்டா கல்யாணம் செய்துண்டு இப்படி அவஸ்தைபடறோம்னு அழாத நாளில்லை. பாவம்! உனக்கும் இந்த சிரமம் வந்துடுத்தே!" என்றாள் சுகன்யா.

சுகன்யா பேசப் பேச மீனாவிற்கு அழுகை அழுகையாய் வந்தது. இப்போதே இவ்வளவு சிரமப்படுகிறேன், இனி நாளாக நாளாக என்ன அவஸ்தை காத்திருக்கிறதோ, என்ற பயம் அதிகமாயிற்று. உடனே மதுரைக்கு அம்மாவிற்கு போன் செய்தாள்.

"அம்மா! நீ உடனே இங்கே கிளம்பி வாம்மா!"

"ஏம்மா? என்ன ஆயிற்று?" பதறினாள் காந்திமதி.

"ஒன்றும் கேட்காதேம்மா! எனக்கு இந்தக் குழந்தை வேண்டாம். நீ உடனே வா. வந்து எனக்கு என்ன செய்யலாம்னு சொல்லு" என அடம் பிடித்தாள்.

இரவு ரயிலைப் பிடித்து விடியற்காலையில் சென்னைக்கு வந்தனர் கைலாசமும் காந்திமதியும். ரயில் நிலையத்திற்கு அவர்களை அழைத்துச் செல்ல வந்த சுந்தர் முகத்தில் ஈயாடவில்லை.

"என்ன மாப்பிள்ளை புதுக் குழப்பம்?" கலக்கத்துடன் கேட்டாள் காந்திமதி.

"என்னன்னு சொல்லத் தெரியலை அத்தை. நான் காலையில் ஆபீஸ் போனபோது நல்லாத்தான் இருந்தா. மாலையில் வந்ததிலிருந்து ஒரே அழுகை, பயம். "எனக்குக் குழந்தை வேண்டாம்" இதே வார்த்தைகளைத் தவிர வேறு ஒன்றும் பேசவில்லை. சாப்பிட மாட்டேன்னு அடம். அழுகை. நீங்க எப்ப வருவீங்கன்னு காத்துக்கிட்டிருக்கேன்" என்று சுந்தர் கூறினான்.

வீட்டிற்கு வந்ததும் மீனா அழுது கொண்டே அடம் பிடித்ததையெல்லாம் கேட்டாள். பிறகு "நேற்று என்ன நடந்தது? திடீரென ஏன் பயம் வந்தது? என்ன காரணத்தினால் குழந்தை வேண்டாம் எனத் தோன்றிற்று?" என்று கேட்டாள். சுகன்யா வந்ததும், பேசியதும், நடந்ததையும் கூறினாள் மீனா. "நான் கல்யாணம் செய்து கொள்ள அடம் பிடித்தது, இப்போது குழந்தையை பெற்றுக் கொள்ளப் பயப்படுவது எல்லாம் "பைல்ஸ்" ப்ராப்ளத்தினால்தான்!" என்று குழந்தையைப் போல் அழுது கொண்டே கூறினாள்.

"இவ்வளவுதானா? இதற்காகவா இத்தனை ஆர்பாட்டம்! இதை முதலிலேயே என் கிட்டேயோ, உன் கணவர்கிட்டேயோ சொல்லியிருக்கக் கூடாதா?"

"இதைப் போய் அவர்கிட்டே எப்படி சொல்றது? சரி, இதுக்கென்ன வழி? என்னால தாங்க முடியலை" என்றாள் மீனா.

"இந்த நோய் பரம்பரை வழியாக உனக்கு வந்திருக்கலாம். எனக்கும் இந்தத் தொல்லை இருந்ததால் நான் வாணியம்பாடியிலுள்ள ஆர்.எஸ். மருத்துவமனையில் டாக்டர் ரியாஸ் அஹமத்திடம் சிகிச்சை செய்து கொண்டேன். உன்னையும் அவரிடம் அழைத்துப் போகிறேன். கவலைப்படாதே" என்றாள் காந்திமதி.

மீனாவைப் பரிசோதித்த டாக்டர் ரியாஸ், "கவலைப்படாதேம்மா, ஆரம்ப நிலையில்தான் உன் நோய் இருக்கிறது. லேசர் சர்ஜரி மூலம் சரி செய்து விடலாம்" என்றார்.

"இந்த சிகிச்சை செய்வதால் குழந்தைக்கு ஒன்றும் நேராதில்லையா டாக்டர்?" என்று கேட்டாள் மீனா.

"ஒன்றும் ஆகாது. குழந்தை வளர்ச்சி தடைபடாது. பிரசவத்திற்கும் இந்த சிகிச்சைக்கும் சம்பந்தமில்லை" என்றார்.

"என்னவோ நேற்று குழந்தை வேண்டாம்னு அழுதாய். இன்றைக்குக் குழந்தைக்கு ஒன்றும் ஆகாதா என்கிறாய். பார்த்தாயா வேடிக்கையை? அதான் தாய்ப் பாசம்" என மீனாவை சீண்டினாள் காந்திமதி.

மீனாவிற்கு சிகிச்சை செய்து மூலத்தினால் ஏற்பட்டிருந்த வளர்ச்சி நீக்கப்பட்டது. ஒரே நாளில் நிவாரணம் பெற்ற மகிழ்ச்சியில் மீனா, டாக்டர் ரியாஸ் அஹமத்திடம்,

"என் நன்றியை எப்படிச் சொல்வதென்று தெரியவில்லை டாக்டர். படித்த பெண்ணாக இருந்தும், நோயின் தீவிரத்தாலும், வலியாலும், பயத்தாலும் தப்பான முடிவை எடுக்க இருந்தேன். உங்கள் சிகிச்சையால் நோயும் தீர்ந்தது, பயமும் தெளிந்தது, புத்தியும் தெளிந்தது" என்று மனம் மகிழ்ந்து கூறினாள் மீனா. அவள் நன்றியை வழக்கம் போல் புன்னகையுடன் ஏற்றுக் கொண்டார் டாக்டர் ரியாஸ் அஹமத்.

டாக்டர் ரியாஸ் கூறுகிறார்....

கருவுற்ற நிலையில் ஆரம்ப காலத்தில் பாதிப்பு அதிகம் தெரியாது. ஆனால் 5, 6 மாதங்கள் ஆகும் போது வேதனை தெரிய ஆரம்பிக்கும். குழந்தை வளர வளர குடல்களை அழுத்துவதால் வலி அதிகமாகும். பிரசவ காலத்திற்கு முன் சிறியதாக இருந்த மலக்கட்டி வளர்ந்து பெரிதாகி பிரசவ காலத்தில் இரத்தப் போக்கு, வலி, எரிச்சல், நமைச்சல் போன்ற பல வேதனைகளைத் தரும். இவற்றிற்காக எந்த வித மருந்துகளையும் (ஆன்டிபையாடிக்ஸ்) சாப்பிட முடியாது. சாப்பிடவும் கூடாது.



வெங்காய பக்கோடா ருசியாக வாசனையாக இருக்க, பாதி வெங்காயம், இஞ்சியை நன்றாக அரைத்து மாவில் கலந்து விட வேண்டும்.

— பிருந்தா இரமணி

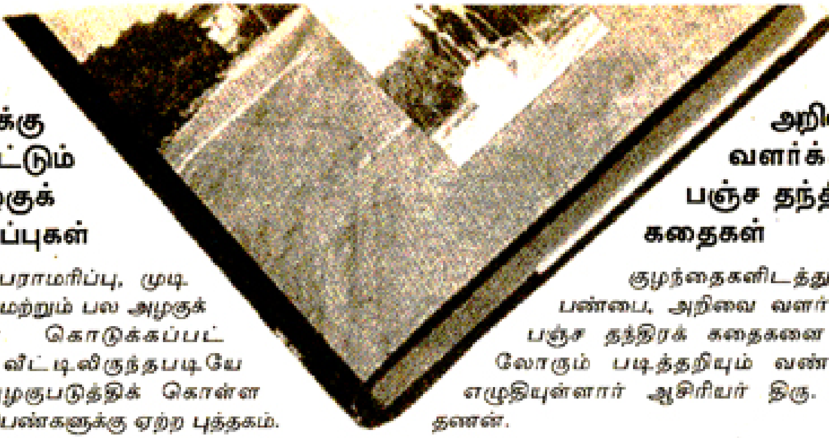
சிலருக்கு ஆரம்ப நிலையில் கட்டி சிறியதாக உள்ள போது ஒன்றிரண்டு சொட்டு இரத்தம் கசியும். நாளாக ஆக இரத்தப் போக்கு அதிகமாகி இரத்த சோகை நிலை ஏற்படும். பொதுவாக, கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கு இரும்புச் சத்து உடலில் குறையும். அதனுடன் இரத்தக் கசிவும் சேர்வது ஆபத்தானதாகும். இத்தகைய நிலையில் அவர்களுக்கு வேறு எந்த பக்க விளைவையும் ஏற்படுத்தாமல், மூலப் பிரச்னையையும் தீர்த்து வைக்கக் கூடியது லேசர் கதிர் வீச்சு சிகிச்சைதான். இதில் எந்த சிரமும் ஏற்படுவதில்லை. அதனால் கர்ப்பிணிப் பெண்கள் இதனை தாராளமாக, தயக்கமின்றி செய்து கொள்ளலாம். குழந்தையின் வளர்ச்சியை ஒன்றும் பாதிக்காது.

கர்ப்பிணிப் பெண்கள் மூல நோய் வராமலிருக்கவும், ஏற்கெனவே மூல நோய் உள்ளவர்களாயிருந்தாலும் கவனிக்க வேண்டியவை :

* மலச்சிக்கல் ஏற்படாமல் மிகவும் கவனமாயிருக்க வேண்டும். இதற்காக மருந்துகள் எதையும் சாப்பிடக் கூடாது.
* நார்ச்சத்து அதிகமுள்ள உணவுவகைகளை சாப்பிட வேண்டும்.
* பழங்களை உரித்து சாப்பிட வேண்டும்.
* தேவைப்பட்டால் 'இசப்கோல்' (Isabgol) போன்ற இயற்கை உணவை சாப்பிடலாம்.
* நாளொன்றிற்கு இரண்டு லிட்டருக்குக் குறையாமல் தண்ணீர் அருந்த வேண்டும்.
* இரும்புச் சத்து மாத்திரைகளை சாப்பிட வேண்டும்.
* உடலுக்கு நல்ல பயிற்சியை அளிக்கத் தயங்கக் கூடாது.
* தேவைப்பட்டால் ஆசன வாயில் வலி நிவாரண க்ரீம்களை தடவலாம்.

கதைவடிவம், பேட்டி :

ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்.



புக் ஷெல்ஃப்

அழகுக்கு அழகூட்டும் அழகுக் குறிப்புகள்

தோல் பராமரிப்பு, முடி பராமரிப்பு மற்றும் பல அழகுக் குறிப்புகள் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. வீட்டிலிருந்தபடியே தம்மை அழகுபடுத்திக் கொள்ள விரும்பும் பெண்களுக்கு ஏற்ற புத்தகம். ஆசிரியர் ப்ரியா பாலு.

பக் - 104 விலை ரூ. 20.00

(ஆர்.ஆர். நிலையம், 45, முத்துமுதலி தெரு, இராயப்பேட்டை, சென்னை - 600 014.)

அறிவை வளர்க்கும் பஞ்ச தந்திரக் கதைகள்

குழந்தைகளிடத்து நற்பண்பை, அறிவை வளர்க்கும் பஞ்ச தந்திரக் கதைகளை எல்லோரும் படித்தறியும் வண்ணம் எழுதியுள்ளார் ஆசிரியர் திரு. கீர்த்தனன்.

பக் - 128 விலை ரூ. 22.00

(ஸ்ரீ செண்பகா பதிப்பகம், 7, போயஸ் சாலை, எம்எம். கார்டன், தேனாம்பேட்டை, சென்னை - 18.)

ஸ்ரீ காயத்ரீ மஹா மந்திர மகிமை

ஆத்ம பலம், மனோ பலம், தேக பலம், யோக பலம் என்று சர்வ சித்திகளும் ஏற்படும் காயத்ரீ மந்திரத்தின் மகிமைகள் விளக்கப்பட்டு, காயத்ரீ கவசம், யந்திரம், ஸ்தோத்திரங்கள், செய்முறைகள் கூறப்பட்டுள்ளது இந் நூலில். ஆசிரியர் கே. வேங்கட கிருஷ்ண சர்மா.

பக் - 104 விலை ரூ. 20.00

(நர்மதா பதிப்பகம், 16/7, ராஜாபாதர் தெரு, பாண்டி பஜார், தியாகராயநகர், சென்னை - 600 017.)

சிவ வாக்கியர் யோகம் — ஞானம் 800

சிவவாக்கியர் சிவன் மேல் இயற்றிய பாடல்களின் தொகுப்பு மற்றும் எளிய தமிழ் விளக்க உரையுடன் கூடிய இந்நூல் ஆன்மீக ஈடுபாடுள்ளவர்கள் படித்துப் பயன் பெறலாம். தொகுப்பும், உரையும் உதயவேந்தன்.

பக் - 288 விலை ரூ. 55.00

(மோகன் புத்தக நிலையம், 4, வள்ளலார் தெரு, பத்மநாப நகர், சூளைமேடு, சென்னை - 600 094.)

வீட்டு விசேஷங்களும் முன்னேற்பாடுகளும்

பிறந்த நாள், சடங்கு, காது குத்துதல், உபநயனம், திருமணம், சீமந்தம் போன்ற விசேஷங்களுக்குத் தேவையான பொருட்களை பட்டியலிட்டுக் கூறியுள்ளார் ஆசிரியர் வேங்கடவன்.

பக் - 104 விலை ரூ. 22.00

(சுகமதி பிரசுரம், 17/2, ராஜா பாதர் தெரு, தி.நகர், பாண்டி பஜார், சென்னை - 17.)

கணிப்பொறி தகவல் தொழில் நுட்பம்

இண்டர்நெட், ஈ-மெயில், செல்ஃபோன், பேஜர் போன்ற நவீன தகவல் தொழில் நுட்பம் வளர்ச்சிகளின் விரிவான விளக்கமும், பயன்களும் அனைவரும் படித்துப் புரிந்து கொள்ளும் வகையில் தரப்பட்டுள்ளன. ஆசிரியர் ச. பாஸ்கரன்.

பக் - 190 விலை ரூ. 60.00

(உமா பதிப்பகம், 61, ஐந்தாம் தெரு, நடராஜபுரம் (தெற்கு) மருத்துவர் கல்லூரி சாலை, தஞ்சாவூர் - 613 007.)



சொர்ண ரேகை

மர்மங்கள், பரபரப்புகள் நிறைந்த கதையோட்டம் இரண்டு நாவல்களிலும். திகில் நேயர்களுக்கு விருந்தாக அமையும் இந்திரா

இம்மாத இல்லத்தரசி

சமையல் கூப்பன்

பொருள் : 'மொறுமொறு' பலகாரம் கடைசி தேதி : 15.4.2000

என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

சௌந்திரராஜன் எழுதிய இந்தப் புத்தகம்.

பக் – 188 விலை ரூ. 38.00

(திருமகள் நிலையம், 55, வெங்கட்நாராயணா சாலை, தி.நகர், சென்னை - 600 017.)

தங்கக்கை

சேஷாத்திரி ஸ்வாமி வாழ்வில் நடந்த அற்புதங்கள் அடங்கிய வாழ்க்கை சரிதமும், இறைப்பணியில் தன்னை அர்பணித்துக் கொண்ட ஒரு இளைஞனின் வாழ்க்கைக் கதையும். இரண்டும் பாலகுமாரனின் அற்புதமான குறுநாவல்களாக வெளி வந்துள்ளன.

பக் – 316 விலை ரூ. 65.00

(விசா பப்ளிகேஷன்ஸ், 55, வெங்கட்நாராயணா சாலை, தி.நகர், சென்னை - 600 017.)

ஆங்கிலத்தில் நாம் செய்யும் தவறுகளும் அவற்றைத் தவிர்க்கும் முறைகளும்

நடைமுறையில் நாம் பயன்படுத்தும் ஒரு சில வார்த்தை ப்ரயோகங்களை A to Z எடுத்துக் கொண்டு எப்படி உபயோகப்படுத்த வேண்டும் என்று விளக்கியுள்ளார் ஆசிரியர் இராம. சுந்தரம்.

பக் – 176 விலை ரூ. 33.00

ஆரோக்கியத்திற்கு நடைப் பயிற்சி

நடைப் பயிற்சியின் பயன்கள், எப்படி நடப்பது, கடைபிடிக்க வேண்டிய உணவுப் பழக்கம் என்று இப்பயிற்சியின் பயனுள்ள பல செய்திகள் தரப்பட்டுள்ளன இந்நூலில். ஆசிரியர் சி.எஸ். தேவநாதன்.

பக் – 104 விலை ரூ. 20.00

(இரண்டும் - மணிமேகலைப் பிரசுரம், த.பெ. எண். 1447, 4, தணிகாசலம் சாலை, தி.நகர், சென்னை - 600 017.)

விக்கிரம வருஷத்திய பாலன் சுத்த திருக்கணித பஞ்சாங்கம்.

திருக்கணித முறையில் சர்வமுகூர்த்த பஞ்சாங்கம். கணித்திருப்பவர் என்.பி. மகேந்திரன்.

பக் – 96 விலை ரூ. 36.10

(பாலன் பப்ளிகேஷன்ஸ், 25, சரவண முதலியார் தெரு, சென்னை - 600 017.)

சுந்தன் கவிமணி மாலை

இலக்குமி நாராயண சாஸ்திரியர் முருகப்

பெருமான் மேல் இயற்றிய இனிய தமிழ்ப் பாடல்களை தொகுத்து வழங்கியுள்ளார் டி.எல். இராசன். இது ஓர் இலவச வெளியீடு.

(டி.எல். இராசன், சரஸ்வதி நிலையம், 24, ஆசிரியர் குடியிருப்பு, முருகன் நகர், ராமன் நகர், மேட்டூர் அணை - 3.)

ஐஸ்கிரீம், சர்பத், ஜூஸ், ஜாம் தயாரிக்கும் முறைகள்

வெயில் கொளுத்துகிறது இல்லையா? தினமும் விதவிதமான பானங்களை பருக செய் முறைகளை வழங்குகிறார் எஸ். சிவகாமி.

பக் - 80 விலை ரூ. 15.00

(குமரன் பதிப்பகம், 2, முத்துகிருஷ்ணன் தெரு, த.பெ. எண். 6124, தி.நகர், சென்னை - 600 017.)

காஞ்சி ஸ்ரீ மஹா சுவாமிகளின் அருள்வாக்கு

அன்றாட வாழ்க்கையினை உணர்ந்து வாழ, ஆன்மீக ஞானம் பெற அன்பர்கள் படித்துப் பாதுகாக்க வேண்டிய நூல். தொகுப்பு டாக்டர் கே.என். சரஸ்வதி.

பக் - 108 விலை ரூ. 25.00

(கடலங்குடி பப்ளிகேஷன்ஸ், 38, நடேச அய்யர் தெரு, தி.நகர், சென்னை - 17.)

பிரார்த்தனையின் அவசியம்

மனம் ஒருமித்த பிரார்த்தனையால் ஏற்படும் பலாபலன்களைப் பற்றி விளக்குகிறார் ஆசிரியர் முருகப் பிரியன்.

பக் - 64 விலை ரூ. 12.00

(ஓம் முருகா பதிப்பகம், 27, ஜெகஜீவன் ராம் தெரு, திருவள்ளுவர் நகர், பம்மல், சென்னை - 75.)

விஞ்ஞான குடும்ப ஜோதிடம்

ஜோதிட சாஸ்திரம் தெரியாதவர்கள் கூட படித்துப் புரிந்து கொள்ளும் வகையில் எழுதப் பட்டுள்ளது இந்நூல். ஆசிரியர் வி.ஆர்.கே. ரவிராஜ் ஜோதிடர்.

பக் - 176 விலை ரூ. 101.00

(ஆனந்த நிலையம், 29/5, ரங்கனாதன் தெரு, தி.நகர், சென்னை - 17.)

வாரம் ஒரு தகவல்

வானொலியில் 'இன்று ஒரு தகவல்' தந்து மக்களின் சிந்தைக்கு வித்திடும் தென்கச்சி கோ. சுவாமிநாதன் கல்கண்டு வார இதழில் எழுதிய தொகுப்பு இந்நூல்.

பக் - 232 விலை ரூ. 45.00

(வானதி பதிப்பகம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி.நகர், சென்னை - 17.)

சத்திய சோதனை

எல்லோரும் படித்துப் பயன்பெற வேண்டிய மகாத்மா காந்தியின் வாழ்க்கை சுயசரிதம். தமிழ் எழுத்தாளர்களின் முன்னோடி கல்கி ரா. கிருஷ்ணமூர்த்தி அவர்களால் மொழி பெயர்க்கப்பட்ட இந்நூல் அமரர் கல்கி நூற்றாண்டு வெளியீடு மற்றும் இமயப் பதிப்பகத்தின் பொன் விழா வெளியீடாக வந்துள்ளது.

பக் - 360 விலை ரூ. 150.00

(இமயம் பதிப்பகம், 17-ஏ, காரியங்குடி செட்டித் தெரு, வெளிப்பாளையம், நாகப்பட்டினம் - 611 001.)

இளம் தாய்க்கு எளிய மருத்துவ ஆலோசனைகள்

குழந்தை வளர்ப்பில் கவனிக்கப்பட வேண்டிய ஒவ்வொரு சிறிய விஷயத்தையும் அழகாக படம் பிடித்துக் காட்டியுள்ளார் ஆசிரியர் டாக்டர் கு. கணேசன். இளம் தாய் மார்கள் படிக்க வேண்டிய புத்தகம்.

பக் - 260 விலை ரூ. 50.00

(கங்கை புத்தக நிலையம், 13, தீனதயாளு தெரு, தியாகராய நகர், சென்னை - 600 017.)

தூள் பக்கோடா செய்யும் பொழுது வாழைப் பூவை காம்பை மட்டும் ஆய்ந்து விட்டு, மாவுடன் கலந்து போட, பக்கோடா பொரித்து எடுத்துவுடன் மொறு மொறுவென இருப்பதுடன் பார்க்கவும், நன்றாக இருக்கும். சுவையும், மணமும் மாறுதலாக இருக்கும்.

- ஆர். பாலசரஸ்வதி ராஜேந்திரன்




எங்கு வாங்குவார் புத்திசாலி?
Horlicks
83.90
76.95
BOOST
82
75.25
Marie Gold
12
10.45
MILO
84
76.95
RIN
23
21.30
ஆவின் வெண்ணெய்
BUTTER
55
51.95
126
118.95
ARIEL
145
134.95
Hamam
9.50
8.75
மேலே உள்ள பொருள்கள் மட்டுமில்லாமல் எல்லா வீட்டு உபயோக பொருட்களுமே சென்னையிலேயே குறைந்த விலையில் சுபிக்ஷாவில் மட்டும்தான் கிடைக்கிறது. சுபிக்ஷா இன்று எல்லா வீட்டு உபயோக பொருட்களின் விற்பனையிலும் சென்னையில் No.1.
Chennai's Largest
Subhiksha
Pay Less ... Always
மருந்துகளுக்கு
10%
தள்ளுபடி
புதிய சுபிக்ஷாக்கள்
● சூளைமேடு ● பட்டாளம் ● அம்பத்தூர் ● ராயபுரம்
● வளசரவாக்கம் ● மடிப்பாக்கம் ● கே.கே.நகர்
Order online at : www.subhiksha.com
● அடையார் 68/5, டீச்சர்ஸ் காலனி
● அடையார் 13, 2வது குறுக்குத்தெரு, கஸ்தூரிபா நகர்.
● அம்பத்தூர் 390, எம்.டி.எச். ரோடு.
● அயனாவரம் 255, கொன்னூர் ஹை ரோடு (108 அருகில்)
● அண்ணாநகர் W-125, 3வது அவென்யூ
● அண்ணாநகர் (மே) 1944, 18வது மெயின்
● அசோக் நகர் 32, முதல் அவென்யூ
● அரும்பாக்கம் D-103, MMDA காலனி
● ஆதம்பாக்கம் 1/C, கருணீகர் தெரு
● ஆதம்பாக்கம் 15, பழண்டியம்மன் கோயில் தெரு
● ஆள்வார்பேட் 101, டி.டி.கே. சாலை
● எழும்பூர் 22, எழும்பூர் நெடுஞ்சாலை
● கிழக்கு தாம்பரம் 2, IIவது மெயின் ரோடு, சிட்லபாக்கம்
● கிழக்கு தாம்பரம் 133, பாரதமாதா தெரு
● குரோம்பேட்டை 81, ராதாநகர் மெயின் ரோடு
● கீழ்பாக்கம் 20A/3, டெய்லர்ஸ் சாலை
● கே.கே.நகர்
● கோடம்பாக்கம் 332, ஆற்காடு சாலை
● சேலையூர் 11, வேலப் ரோடு
● சாலிக்கிராமம் 7/4, அருணாச்சலம் சாலை
● சூளைமேடு 13, திருவேங்கடபுரம் மெயின் ரோடு
● தி.நகர் 12, தணிகாச்சலம் சாலை
● திருவான்மியூர் 2வது கிழக்குத் தெரு, காமராஜ் நகர்
● திருவல்லிக்கேணி 73, டி.பி. கோயில் தெரு.
● வளசரவாக்கம்
● விருகம்பாக்கம் 50/1, காளியம்மன் கோயில் தெரு
● வேளச்சேரி 137, வேளச்சேரி தாம்பரம் ரோடு
● நங்கநல்லூர் 140, காலேஜ் ரோடு
● நுங்கம்பாக்கம் 114, வில்லேஜ் ரோடு
● பல்லாவரம் 7/18, இந்திரா காந்தி ரோடு
● பட்டாளம் 185 ஸ்ட்ராஹான்ஸ் ரோடு
● பாடி 30, எம்.டி.எச். ரோடு
● பெரம்பூர் 13 & 14, குருமூர்த்தி கார்டன் தெரு
● பெரவள்ளூர் 33/1, S.R.P கோயில் தெரு, ஜவஹர் நகர்
● பெசன்ட் நகர் 2, எல்லையம்மன் கோயில் தெரு
● பெசன்ட் நகர் 3/1A, முதலாவது அவென்யு
● மடிப்பாக்கம் 1, மடிப்பாக்கம் மெயின் ரோடு
● மந்தைவெளி 113, ஆர்.கே.மடம் சாலை
● மயிலாப்பூர் 4/1, பீமசேனா கார்டன் தெரு
● முகப்பேர்
● நீலாங்கரை 42G, மாதவரம் ஹை ரோடு.
● ராயபுரம் 23, M.S. கோயில் தெரு
● போரூர் 220&221, மவுண்ட் பூந்தமல்லி ரோடு
● மேற்கு மாம்பலம் 15/1, தம்பையா ரோடு
● மேற்கு மாம்பலம் 15, பிருந்தாவன் தெரு
சென்னையில்
45 சுபிக்ஷாக்கள்
4910392

இந்த மாதம் எப்படி?

மேஷ ராசி



அஸ்வினி, பரணி, கிருத்திகை 1 - ஆம் பாதம்.

இந்த மாதம் உங்கள் வாழ்க்கையில் எல்லாவகையிலும் வசதிகள் பெருகிக் காணப்படும். உடல் ஆரோக்கியம் சிறப்பாக இருக்கும். சமூகத்தில் மதிப்பு உயரும். உங்களைப் பலரும் பாராட்டக்கூடிய சூழ்நிலை உருவாகி அந்தஸ்து மேலோங்கும். எதிர்ப்புகள் பலங்குன்றி, உங்கள் பலம் உயர்ந்து நிற்கும். புனிதமான நற்பணிகளில் ஈடுபடக் கூடிய வாய்ப்புகள் தேடி வரும்.

வியாபாரிகளுக்குக் கணிசமான லாபம் கிட்டி மகிழ்ச்சியைத் தரும். இராசிநாதனும் சனியும் ஒன்று கூடி சஞ்சரிப்பதை முன்னிட்டு உத்தியோகத்திலிருப்பவர்களில் சிலருக்கு எதிர்பார்த்த பதவி உயர்வு கிடைக்கக் கூடும். சிலருக்கு ஊதிய உயர்வு, இடமாற்றம் போன்றவையும் கிடைக்க வாய்ப்புண்டு. கூட்டாகத் தொழில் செய்பவர்களுக்குப் பிரச்னை ஏதுமின்றி சரளமான தொழில் வளர்ச்சியும், பணப் புழக்கமும் இருந்து வரும். கலைஞர்களுக்கு செழிப்பான நிலை உருவாகும். மாணவர்களுக்குக் கல்வியில் மிகுந்த அக்கறை தோன்றும்.

குடும்பத்தைப் பொறுத்தவரை பிரச்னைகள் எதுவும் தோன்ற வாய்ப்பில்லை. கணவன் - மனைவியிடையே அன்னியோன்யமான நல்லுறவு நீடிக்கும். பொருளாதார நிலையும் திருப்திகரமாகவே இருந்து வரும். கோர்ட் வழக்குகளில் சாதகமான நிலைமை காணப்படும். சுப விசேடங்களுக்குச் சிறிது பணச் செலவு ஏற்படக் கூடும். புதன் 12ஆம் இடத்தில் சஞ்சாரம் செய்வதால் சற்றே எச்சரிக்கையாய் இருப்பது நல்லது. குறிப்பாக, பயணங்களின் போது மிகவும் கவனமாக இருக்கவும். நண்பர்கள், உற்றார், உறவினரால் சிறு சங்கடங்கள் தோன்றக் கூடும். எனினும் பெரிய பாதிப்பு இராது.

நீங்கள் ஞாயிற்றுக்கிழமைகளில் ஆதித்ய ஹ்ருதயம் பாராயணம் செய்யலாம். நவக்கிரகப் ப்ரீதியாக ஹோமம் செய்வதால் சங்கடங்கள் விலகி ஓடும்.

ரிஷப ராசி



கிருத்திகை 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீர்ஷம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

எதிலும் சிறு தடங்கல்களுக்குப் பிறகே வெற்றி காணக்கூடிய மாதம் இது என்பதை, 12ஆம் இடத்தில் உள்ள முக்கியமான கிரகங்கள் உணர்த்துகின்றன. எனினும் பெரிதாகக் கவலை கொள்ளத் தேவையில்லை. சிறு தடங்கல்தானே தவிர பாதிப்பு எதுவும் நேர்ந்து விடாது. பொருளாதார நிலையில் வருமானத்துக்குக் குறைவில்லை என்றாலும் அதே அளவுக்குச் செலவுகளுக்கும் குறைவில்லை என்பதால் சேமிப்பு என்பது துர்லபந்தான். எனினும் முக்கியத் தேவைகளுக்குப் பணம் எப்படியும் கிடைத்துவிடும். கவலை வேண்டாம். கூடுமானவரை சிக்கனத்தைக் கடைப் பிடித்து கைப் பொருளைப் பத்திரமாகப் பாதுகாப்பது சிறப்பாகும்.

அலுவலகப் பணிகளில் இருப்போர் தங்கள் அன்றாடப் பணிகளைக் குறைவின்றிச் செய்து வருவதால் உயர் அதிகாரிகளின் கோபத்திற்கு ஆளாகாமல் தப்பலாம். மற்றவர்கள் உங்களை ஏமாற்றச் சமயம் பார்த்துக் காத்திருக்கிறார்கள் என்பதால் யாரிடமும் உங்கள் பலவீனத்தைக் காட்டிக் கொள்ளாதீர்கள். தொழில் துறையில் வெளிநாட்டுத் தொடர்பு வைத்துக் கொண்டிருப்பவர்கள் நன்கு முன்னேற்றம் காண முடியும்.

வியாபாரத் துறையில் உள்ளவர்களுக்கு முன்னேற்றத்துக்குக் குறைவில்லை. உத்தியோகத்தில் இருப்பவர்களுக்கு உயர் அதிகாரிகளின் ஒத்துழைப்பும், பாராட்டும் கிடைக்கும். சிலர் எதிர்பார்த்திருந்த இடமாற்றம் கிடைக்கப் பெற்று மகிழக் கூடும். கணிதம், அறி

ஏப்ரல் 2000

வியல், மருத்துவம் போன்ற துறைப் படிப்பில் ஈடுபட்டுள்ள மாணவர்கள் சிறப்பான முன்னேற்றம் காணக்கூடும்.

பெண்கள் மகிழ்ச்சியில் திளைக்கும் நிலை ஏற்படும். புதிய ஆடை, அணிமணிகளின் சேர்க்கை பூரிப்பைத் தரும். கணவன் - மனைவியிடையே சிறு சலசலப்பு தோன்றினாலும் அது உடனே மறைந்து சகஜ நிலைக்குத் திரும்பி விடும். குழந்தைகளின் நலனில் சிறிது கலக்கம் ஏற்படக் கூடும். சிறு வைத்தியச் செலவுகளுக்குப் பின் சரியாகும். வேலையாட்களிடம் எச்சரிக்கையாய் இருங்கள். இல்லையேல் பொருள்கள் களவு போகக் கூடும்.

நீங்கள் வியாழக்கிழமைகளில் தட்சிணா மூர்த்தியை வழிபடுவதுடன், சனிக்கிழமைகளில் சனி பகவானுக்கு தீபமேற்றியும், ஆஞ்சநேயருக்கு வெண்ணெய் சாத்தியும் வருவது உங்கள் சங்கடங்களைக் குறைக்க வழி வகுக்கும்.

மிதுன ராசி



மிருகசீர்ஷம் 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர் பூசம், 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

முக்கிய கிரகங்களாகிய குரு, சனி, செவ்வாய் ஆகியன லாபஸ்தானத்தில் சஞ்சரிப்பதால் இந்த மாதம் உங்கள் வாழ்க்கை அமைதியாகவே பிரச்னையின்றி இருந்து வரும். உத்தியோகத்தில் இருப்பவர்கள் உங்கள் செயல் திறனால் மிகப் பெரும் பாராட்டுகளைப் பெற்று, பதவி உயர்வுகளையும் பெறக்கூடும். வேலை எதுவும் இல்லாமல் அலைந்தவர்களுக்கு எங்கிருந்தாவது வேலைக்கு ஆர்டர் வரும். உங்கள் அறிவுத் திறமை பளிச்சிடும். வேலையில் இருந்து கொண்டே சிலர், சொந்தமாக ஏதேனும் முயற்சிகளில் ஈடுபட்டு உபரி வருமானம் பெறுதல் கூடும். உங்கள் சிந்தனைகளிலும் செயல்களிலும் ஒரு புத்துணர்ச்சி தோன்றும். எனினும் சில நேரங்களில் நீங்கள் நினைத்தபடி வெற்றி கிட்டாததால் மனச் சோர்வும் ஏற்படக் கூடும்.

வியாபாரிகளுக்கு லாபமும் இல்லை, நட்டமும் இல்லை என்ற அளவில் மாமூலாகவே இருந்து வரும். பெண்களுக்கு சுப விசேஷங்கள் மூலம் மனமகிழ்ச்சி பெறும் வாய்ப்பு சிலருக்குண்டு. உற்றார், உறவினர், நண்பர்கள் உதவிக் கரம் நீட்டுவார்கள். தெய்வ தரிசனம், மகான்களின் தரிசனம் ஆகியவை கிடைக்க வாய்ப்புண்டு. இயந்திரங்களில் பணிபுரிபவர்களுக்கு பிரகாசமான வாய்ப்புகள் தேடி வரும்.

மாதத்தின் முற்பகுதியில் உற்சாகம் பொங்கிப் பெருகும் என்றாலும் மாதத்தின் பிற்பகுதியில் சற்றே உற்சாகம் குறைந்து சோர்வு காணும். வண்டி வாகனங்களின் மூலம் சிறு பிரச்னைகள் நேரலாம். நூதனமான முயற்சிகளில் ஈடுபடுவீர்களென்றாலும் உடனே அதில் வெற்றி கிட்டாது. சிறு தடங்கலுக்குப் பிறகே நீங்கள் எதிர்பார்த்த வெற்றியைப் பெற இயலும். கணவன் மனைவியிடையே கருத்து ஒற்றுமை குறைவின்றி நிலவி வரும். உடலாரோக்கியத்தில் பாதிப்புக்கு இடமில்லை.

நீங்கள், எட்டாம் இடத்தில் கேது இருப்பதால், சர்ப்ப தோஷத்துக்குப் பரிகாரமாக சாந்தி ஹோமம் செய்தால் கெடு பலன்கள் விலகும்.

கடக ராசி



புனர்பூசம் 4 - ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

இந்த மாதம் உங்களுக்குத் தோல்விகளும், வெற்றிகளும் சமமாக அமைய இருக்கும் மாதம். அதாவது மாத முற்பகுதியில் சில சங்கடங்கள் ஏற்படக் கூடும். ஆனால் மாதப் பிற்பகுதியில் சிறப்பான நற்பலன்களை நீங்கள் எதிர்பார்க்கலாம்.

உங்கள் வாழ்க்கையில் துணிவான சில



எந்த எண்ணெயாக இருந்தாலும் வறுத்த, பொரித்த பின்பு அதே எண்ணெயை பத்திரப் படுத்தி மறுதினம் பயன்படுத்தாதீர்கள். இதனால் இரைப்பைக் கோளாறு, இருதய பலஹீனம், மார்பு வலி போன்ற பல நோய்கள் 'படை' எடுக்க வாய்ப்புண்டு. சிக்கனமாக தேவைக்கேற்ப எண்ணெயைப் பயன்படுத்திய பிறகு மீதியைத் தூரக் கொட்டி விடுங்கள். டாக்டர் செலவை மீத்தலாம்.

- எஸ். விஜயா சீனிவாசன்

செயல்களில் ஈடுபட்டு வெற்றி பெறத் திட்டமிடுவீர்கள். என்றாலும் அந்த வெற்றி மாதத்தின் பிற்பகுதியிலேயே கிட்டும். எதிரிகள் அடங்கியே இருப்பார்கள். அவர்களால் எந்தத் தொல்லையும் இராது. காவல் துறை, இராணுவத் துறை போன்றவற்றில் பணியாற்றுபவர்களுக்குப் பிரச்னைகள் எழ, வாய்ப்பில்லை. தம் சிறப்பான பணிகளால் இவர்கள் உயர் அதிகாரிகளின் பாராட்டுகளையும் பரிசையும் பெற முடியும். புதிய சொத்துகள் மாதப் பிற்பகுதியில் அமைய வாய்ப்புண்டு.

கோர்ட் வழக்குகளில் சாதகமான தீர்ப்பு கிடைக்கும். என்றாலும் இதிலும் உங்களுக்கு வேண்டாத சிலர் இடையில் புகுந்து குழப்புவார்கள். கவனம் தேவை. செய் தொழிலாயினும் சரி, வியாபாரமானாலும் சரி, மாத முற்பகுதியை விட மாதத்தின் பிற்பகுதி மிகவும் முன்னேற்றமாக நடக்கும். மற்றவர்கள் போற்றிப் பாராட்டும் அளவுக்குச் சாதனைகளைப் புரிந்து மகிழ்தல் கூடும்.

வியாபாரத்தில் உள்ளவர்களும், சொந்தத் தொழில் நடத்துபவர்களும் குறிப்பாக மின்சாரம் தொடர்பான வியாபாரத்தில் ஈடுபட்டவர்களும் சிறப்பான முன்னேற்றம் காணலாம். சகோதரர்களின் உதவியை எதிர்பார்க்கலாம். நெருப்பு, மின்சாரம், இரும்பு ஆயுதங்கள் போன்றவற்றைத் தயார் செய்யும் தொழிற்சாலை அதிபர்கள் நல்ல லாபத்தைக் காண்பார்கள். குறிப்பாக சிவந்த நிறப் பொருள்கள் வியாபாரம் பெரும் லாபம் தரும்.

பெண்கள் களிப்பில் திளைப்பார்கள். விரும்பிய ஆடை, ஆபரணங்களை வாங்கி மகிழ்வார்கள். கணவரின் அன்பான உபசரிப்புக்கு ஆளாவார்கள். அக்கம் பக்கத்தில் உள்ள பெண்களுடன் சேர்ந்து இன்பச் சுற்றுலா சென்று வரும் வாய்ப்பு சிலருக்கு அமையும்.

நீங்கள் உங்கள் ஜென்ம ராசியில் இராகுவும், 7ஆம் இடத்தில் கேதுவும் இருப்பதை முன்னிட்டு இராகு, கேதுவுக்குப் ப்ரீதியாக துர்கை, கணபதி பூஜைகள் செய்வது உங்கள் சிரமங்களைத் தவிர்த்து, செழிப்பைக் கூட்ட உதவும்.

சிம்ம ராசி



மகம், பூரம், உத்திரம் 1 - ஆம் பாதம்.

உங்களுக்கு இந்த மாதம் குரு, கேது ஆகிய கிரகங்களைத் தவிர மற்ற கிரகங்களின் சஞ்சாரம் அனுகூலமாக இல்லாததால் சிறப்பான நற்பலன்களைச் சொல்ல இடமில்லை. மிகச் சுமாரான மாதமாகவே இம்மாதம் விளங்கும். வீணான செலவுகளைத் தவிர்ப்பதால் பொருளாதாரப் பற்றாக்குறையைச் சரிக்கட்டிக் கொள்ளலாம். உடல் நலனுக்கு சிறு சிறு தொந்தரவுகள் ஏற்பட்டு மறையும். உற்றார், உறவினர் பண உதவி கேட்டுத் தொல்லை கொடுப்பார்கள். எதிரிகளின் கையும் ஓங்கி நிற்கும்.

உத்தியோகஸ்தர்களைப் பொறுத்தவரை சக பணியாளர்களால் தொல்லைகள் ஏற்பட்டு உயர் அதிகாரிகளின் கோபத்துக்கு ஆளாக நேரலாம். வேலையின்றி இருப்பவர்களுக்கு வேலை கிடைப்பது அரிது. சற்றே பொறுமையாய் இருக்க வேண்டும்.

வியாபாரத்தில் மந்த நிலையே காணப்படும். கடையிலுள்ள பணியாளர்களைக் கண்ணும் கருத்துமாகக் கண்காணிக்கவில்லையானால் பொருள் இழப்புக்கு வாய்ப்புண்டு. தொழிலதிபர்கள் இருந்து வரும் தொழிலைத் தவிர வேறு முயற்சிகளில் ஈடுபடுவதைத் தவிர்த்தல் நலம், கலைஞர்களுக்கு வர வேண்டிய பாக்கித் தொகை வந்து சேருவதில், சிரமம் காணப்படும். மற்றபடி தொழில் வாய்ப்புகளில் குறைவில்லை.

பெண்களுக்கு மனச் சஞ்சலம் ஏற்படும். பெரிதாக பாதிப்புகள் எதுவும் இல்லையென்றாலும் எதையோ இழந்தது போல் மனம் குழப்பமடையும். கணவரின் அனுசரணையும் கிட்டாது.

மாணவர்களின் அக்கறையின்மையைப் பெற்றோர் கண்டித்துத் திருத்தவில்லையானால், இதன் பாதிப்பு விரைவில் நடைபெற இருக்கும் ஆண்டு முழுத் தேர்வில் எதிரொலித்துத் தோல்வியைப் பெற நேரிட்டு விடும் என்பதால், மாணவர்களும் இதை உணர்ந்து செயல்பட வேண்டும்.



ஒரு ஸ்பூன் நெய்யை வாணலியில் விட்டு உப்பு, மிளகுத் தூள், பெருங்காயம் சேர்த்து இரண்டு ஸ்பூன் ஜவ்வரிசியைப் போட்டு தட்டால் மூடி வையுங்கள். வெடிக்கும் சப்தம் அடங்கியதும் ஸ்நாக்ஸ் போல சாப்பிடலாம்.

- கி. மஞ்சுளா

இவ்வளவு கெடுபலன்களுக்கிடையேயும் உங்களுக்குத் தெய்வ பலம் இருப்பதால் எந்தக் கெடுதலும் கடுமையான பாதிப்பை ஏற்படுத்தாமல் காப்பாற்றப்படுவீர்கள். எனினும் நீங்கள் லட்சுமி அஷ்டோத்தர நாமாவளியைப் பாராயணம் செய்வதுடன் மகாலட்சுமியை வேண்டிக் கொண்டு ஹோமம் செய்வதும் தொல்லைகளிலிருந்து நிவாரணம் பெற உதவும்.

கன்னி ராசி



உத்திரம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

உங்கள் அஷ்டம ஸ்தானத்தில் முக்கியமான கிரகங்களாக குரு, சனி, செவ்வாய் ஆகியோர் சஞ்சரிப்பதால் முழுமையான நற்பலன்களைச் சொல்வதற்கில்லை. நல்லதும் கெட்டதுமான பலன்களே நடைபெற உள்ளன. விசேடமான நற்பலன்கள் எதுவும் நிகழலாம்.

எனினும் ஜனன காலத்தில் ஜாதகத்தில் கிரகங்கள் வலுவாக அமர்ந்து அவர்களின் திசை தற்போது நடக்குமானால் அவர்கள் பீதியடையத் தேவையில்லை. கெடுபலன்கள் குறைந்து நற்பலன்கள் மிகுந்து காணப்படும்.

உத்தியோகத்தில் இருப்பவர்கள் தங்கள் பணிகளில் மிகுந்த கவனம் செலுத்தி, பணிகளைக் குறைவின்றி முடித்து உயர் அதிகாரிகளின் அபிமானத்தைப் பெற முயல வேண்டும். இல்லையேல் விருப்பமில்லாத இடமாற்றம் போன்ற நெருக்கடிகள் தோன்றக் கூடும்.

தர்ப்பூசணி பழத் துண்டுகளை பதநீரில் போட்டு, ஒரு துண்டு ஐஸ்கட்டி சேர்த்துச் சாப்பிட மிகவும் சுவையாக இருப்பது மட்டுமின்றி உடலும் குளிரும், உடல் வெம்மை தீரும்.

- சித்ரா அனந்தகுமார்



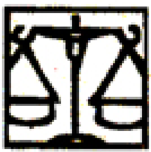
வியாபாரிகளுக்கு வியாபாரம் மாமூலாகவே இருந்து வரும் என்றாலும் வாடிக்கையாளர்களிடமிருந்து வரவேண்டிய பாக்கியை வசூல் செய்வதில் பெரும் சிரமம் தோன்றக் கூடும். தொழிலாளர்களும் தங்கள் பணிகளில் கடினமாக ஈடுபட நேரும். கலைஞர்களுக்குப் புதிய வாய்ப்புகள் ஏற்படுவதற்கில்லை. இருக்கும் வாய்ப்புகளைச் சரியாகப் பயன்படுத்திக் கொண்டாலே போதுமானதாகும்.

பெண்களுக்குத் தங்கள் கணவரின் உடல் நலனில் அக்கறை செலுத்த நேரும். பெரிய தொல்லையிராது என்றாலும் சிறு நலிவு தோன்றி உடனே சரியாகும். குடும்பத்தில் சில சிறு குழப்பங்கள் தோன்றி மறையும்.

இலாபஸ்தானமான பதினொன்றாம் இடத்திலுள்ள இராகு பகவான், எல்லாப் பிரச்னைகளையும் எதிர் கொண்டு வெற்றியும் நிம்மதியும் பெற ஏற்ற சக்தியைத் தந்திடுவார். இறை வழிபாட்டிலும், மகான்கள், பெரியவர்களின் ஆசிகளைக் கோரிப் பெறுவதிலும் கவனம் செலுத்துவது மிகுந்த நன்மையைத் தரும்.

நீங்கள் வைணவ ஆலயங்களுக்குச் சென்று பெருமாளை வணங்கி வருவதுடன், சனிக்கிழமைகளில் சனீஸ்வரரை வழிபட்டு கெடு பலன்களைத் தவிர்க்க உதவும்.

துலாம் ராசி



சித்திரை 3, 4 – ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 – ஆம் பாதங்கள்.

இந்த மாதம் உங்களுக்கு இராசிக் கட்டத்தில் முக்கியமான கிரகங்கள் நல்ல நிலையில் அனுகூலமாக இல்லாததால், சில சங்கடங்களைச் சந்திக்க நேரும். உங்கள் முழுமையான ஆற்றல் வெளிப்படுவதில் சில நடங்கல்கள் ஏற்படக் கூடும். 7-ல் சனி, செவ்வாய் இருப்பதால் அவசரப்பட்டு எந்த முடிவையும் எடுத்து விடக் கூடாது. எதையும் யோசித்து எச்சரிக்கையுடன் செயல்பட வேண்டியது அவசியம். 4-ல் உள்ள கேது பகவான் உடல் நலத்தைப் பாதிக்கக் கூடும் என்பதால் கவனமாக இருக்க வேண்டியது அவசியம். எனினும் குரு பகவான் அனுகூலமாக இருப்பதால் பெரிய பாதிப்பு எதுவும் நேராது என்பதால் கவலைப்படத் தேவையில்லை.

உத்தியோகத்தில் இருப்பவர்களுக்கும் தொழிலாளர்களுக்கும் வேலைப்பளு கூடும். எனினும் அதற்குத் தகுந்த பலன்களும் கிட்டும். மருத்துவர்கள், அறிவியல் துறையினர், ரசாயனத் துறையினர் ஆகியோர் ஓரளவு முன்னேற்றம் காண்பர். வியாபாரிகள் அதிக

என் தோழியின் திருமணத்தில் வரிசைத் தட்டுகளை அழகான கண்ணாடி போன்ற பிளாஸ்டிக் கவர்களைக் கொண்டு பேக் செய்து வைத்திருந்தனர். பேரீச்சம்பழம், முந்திரி, சர்க்கரை போன்றவை ஈக்களிடமிருந்து தப்பித்தது. வரிசைத் தட்டுகள் பளபளவெனக் கண்ணைப் பறித்தன.

– யமுனா ஸ்ரீநிவாஸன்



லாபத்தை எதிர்பார்க்க முடியாது. வழக்கமான வியாபாரத்தில் குறையும் இராது.

கலைஞர்களுக்கு வழக்கமான வாய்ப்புகள் இருந்து வரும். மாணவர்களுக்குக் கல்வியில் அதிகப்படியான கவனம் தேவைப்படும் நேரம். பெண்களுக்குப் பெரிய பாதிப்பு எதுவுமில்லை. ஆனால் அதே நேரத்தில் குடும்பத்தில் பிரச்னைகளுக்கும் குறைவில்லை. கணவன் - மனைவியிடையே இணக்கமான போக்கு தென்படும். இருப்பினும் யாராவது ஒருவரின் உடல் நலத்தில் சிறு குறைபாடு தோன்றி மறையும். வெளிநாட்டுத் தொடர்புள்ளவர்களுக்கு சில நல்ல செய்திகள் வந்து சேரும். திருமண வயதை அடைந்து காத்திருப்பவர்களில் சிலருக்குத் திருமணம் கைகூடும்.

தோல் பொருள்கள் வியாபாரத்தில் ஈடுபட்டுள்ளவர்களுக்குத் திருப்திகரமான ஆர்டர் கிடைக்கும். பொருளாதார நிலை கொடுக்கல் வாங்கல் சுமாராகவே இருக்கும்.

நீங்கள் முருகப் பெருமானை வழிபாடு செய்து சண்முகக் கவசம் பாராயணம் செய்வதுடன், கேது, சனி ஆகியோரைப் ப்ரீதி செய்ய சனிக்கிழமைகளின் ஆஞ்சநேயப் பெருமானுக்கு வடைமாலை சாத்தி வழிபட்டு வந்தால் கெடுபலன்கள் நீங்கும்.

விருச்சிக ராசி



விசாகம் 4 – ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

இம்மாதம் இந்த ராசியினரான நீங்கள் அளவான நன்மைகளைப் பெற முடியும். ஜனன ஜாதகத்தில் வலுவாக உள்ள கிரகங்களின் தசை நடைபெறுபவர்கள் சிலர் குறிப்பிடத்தக்க அதிர்ஷ்ட வாய்ப்புகளையும் பெற இயலும்.

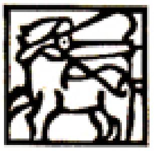
வியாபாரிகளுக்கு வழக்கமான வியாபாரம் பாதிக்கப்பட மாட்டாது. எனினும் வாடிக்கையாளர்களிடமிருந்து பணம் கைக்கு வந்து சேருவதில் சிறு இடையூறுகள் நேரக் கூடும். கொடுக்கல் வாங்கலில் மிகவும் எச்சரிக்கையாய் இருக்க வேண்டியது அவசியம்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் உயர் அதிகாரிகளின் அபிமானத்தைப் பெற மிகப் பொறுமையாய் இருந்தாக வேண்டும். சக பணியாளர்களின் புகார்களுக்கு இடமில்லாமல் நடந்து கொள்ள வேண்டும். தொழிலாளர்களுக்கு செய்தொழிலில் குறை ஒன்றும் நேர வாய்ப்பில்லை. தொழில் வழக்கம் போல் நடக்கும். குறிப்பாக எழுத்துத் துறை, பத்திரிகைத் துறை போன்றவற்றில் ஈடுபட்டுள்ளவர்களுக்குப் பிரகாசமான வாய்ப்புகள் தென்படும். கலைஞர்களுக்கு வழக்கமான வருமானம் குறையாது. மாணவர்கள் அதிக சிரத்தையுடன் கல்வியில் கவனம் செலுத்த வேண்டியது அவசியம். பெண்களின் மனமகிழ்ச்சிக்குக் குறைவிராது.

குடும்பத்தில் கணவன் - மனைவியிடையே இணக்கமான மனப்போக்கு காணப்படும். சிலருக்குத் தந்தையின் உடல் நலனில் அக்கறை காட்ட வேண்டி நேரலாம். பொருளாதார நிலையில் இயல்பான சூழ்நிலை இருந்து வரும். தாய் வழி உறவினரின் உதவி தக்க நேரத்தில் கிட்டும்.

வழக்கு விவகாரங்களில் வெற்றிகரமான தீர்ப்பைச் சிலர் பெற முடியும். போட்டி, பந்தயங்களிலும் சிலர் வெற்றி பெறக் கூடும். நீங்கள் வெள்ளிக்கிழமைகளில் துர்க்கா தேவியை வணங்குவதுடன் நவக்கிரக ஹோமம் செய்வதும் நற்பலன்களைக் கூடுதலாக்க வழி வகுக்கும்.

தனுசு ராசி



மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 – ஆம் பாதம்.

உங்களுக்கு இந்த மாதம் அற்புதமான நற்பலன்கள் நடைபெறப் போகும் மாதமாக அமைகிறது. ராசியதிபனான குரு

5ஆம் இடத்தில் அமர்ந்து 9, 11ஆம் இடங்களையும் ஜன்ம ராசியையும் பார்ப்பதால் உங்கள் செல்வாக்கு எதிலும் மேலோங்கிக் காணப்படும். சகல சௌபாக்கியங்களும் குறைவின்றி அமைந்து, உங்களைக் குதூகலத்தில் ஆழ்த்தும்.

வியாபாரிகளுக்கு அமோக லாபம் கிட்டும். உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு எதிர்பார்த்த இடமாற்றம், ஊதிய உயர்வு போன்ற மகிழ்ச்சிகரமான நிலைகளை ஏற்படுத்தும். தொழிலாளர்களுக்கும் முதலாளிகளின் கருணைக் கரம் நீண்டு சன்மானங்களைப் பெற வழிவகுக்கும். கலைஞர்களுக்கு எதிர்பாராத புதிய வாய்ப்புகள் தேடி வந்து பூரிக்க வைக்கும்.

பெண்களுக்கு, குடும்பத்தில் நடைபெற இருக்கும் சுப நிகழ்ச்சிகளின் காரணமாக களிப்பு பொங்கும். கணவன் - மனைவியிடையே பூரிப்பும் புத்துணர்ச்சியும் பொங்கிக் கலகலப்பில் ஆழ்த்தும். ஆடை, அணிமணிகள் சேர்க்கை ஏற்படும்.

வெளிநாடுகளில் வியாபாரத் தொடர்பு வைத்துள்ளவர்களுக்கு லாபகரமான நல்ல செய்திகள் வந்து சேரும். தெய்வீகமான ஆன்மீகத் தொண்டுகளில் ஈடுபடும் வாய்ப்புண்டு. இதன் மூலம் பலரது பாராட்டுகளையும் பெற்று மகிழக்கூடிய சந்தர்ப்பங்கள் அமையும். திடீர் அதிர்ஷ்ட வாய்ப்புகள் உண்டாகக் கூடும். பொருளாதாரத் துறையிலும் திருப்திகரமான நிலையே நிலவி வரும். சிலருக்கு வெளிநாடுகளுக்குச் சென்று திரும்பும் வாய்ப்பு திடீரென ஏற்படும்.

ஜனன ஜாதகத்தின்படி பலவீனமான திசா புத்தி நடக்கும் சிலருக்கு இராகு, கேதுவால் சிறு தொல்லைகள் நேரக் கூடுமாதலால், எதிலும் எச்சரிக்கையாய் இருப்பது நல்லது.

நீங்கள் இராகு, கேதுவுக்குப் ப்ரீதியாக கணபதி மற்றும் கருட பகவானை பூஜை செய்வதும் நவக்கிரகங்களை வழிபட்டு வருவதும் தொல்லைகள் குறைய வழிவகுக்கும்.

மகர ராசி



உத்திராடம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2, - ஆம் பாதங்கள்.

இம்மாதம் உங்களுக்கு நன்மையும் தீமையும் கலந்த பலன்களே நடைபெற இருக்கின்றன. 4ஆம் இடத்தில் உள்ள சனி பகவான், அர்த்தாஷ்டமச் சனி என்பதால் சில இடையூறுகள் ஏற்படக் கூடும் என்றாலும் சூரியன், சுக்கிரன் ஆகியோர் நல்ல இடத்தில் இருப்பதால் பெரிதாக பாதிப்புகள் ஏற்படாமல் பாதுகாப்பார்கள்.

குடும்ப நிலையைப் பொறுத்தவரை பிரச்னைகள் எழ வாய்ப்புகள் இல்லையென்பதால் நிலைமை சுகமாகவும், சுமுகமாகவும் இருந்து வரும். சுப நிகழ்ச்சிகள் நடைபெறுவதற்கான பேச்சு வார்த்தைகள் தொடங்கும்.

வியாபாரத்தில் நல்ல முன்னேற்றம் கண்டு வியாபாரிகள் மகிழ்ச்சியடையலாம். உத்தியோகத்தில் இருப்பவர்கள் விரும்பிய இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்றவற்றைப் பெறக் கூடும். கலைஞர்களுக்கு வழக்கமான வாய்ப்புகள் குறைவின்றி வருமானத்தைத் தந்து கொண்டிருக்கும். மாணவர்களுக்குக் கல்வியில் அக்கறை கூடும்.

பெண்களுக்குக் குடும்பத்தில் உள்ளவர்களால் சில பிரச்னைகள் தலை காட்டி மன வருத்தத்தைத் தரும் என்றாலும் பெரிதாகக் கவலைப்படத் தேவையில்லை. அக்கம் பக்கத்தில் இருப்பவர்களிடம் எச்சரிக்கையாகப் பழகுவது நல்லது. கணவர் அனுசரணையாய் நடந்து கொள்வார் என்பதில் மகிழ்ச்சியே என்றாலும் அவரது குடும்பத்தினரால் சில சங்கடங்கள் நேரக் கூடும்.

எழுத்துத் துறை, பத்திரிகைத் துறை, அறிவியல் துறை போன்றவற்றில் ஈடுபட்டுள்ளவர்



கைகடிகாரம் வாங்கிய போது அதை போட்டுத் தந்த பெட்டி இரண்டு மூன்று சேர்ந்து விட்டது. உபயோகமும் படாமல் தூக்கி எறியவும் மனமில்லாமல் இருக்க, திடீரென்று ஓர் ஐடியா உதித்தது. அதனுள் இருந்த கடிகாரத்தை மாட்டும் கிளிப் பகுதியை வெட்டி எடுத்து விட, தற்போது மேடை மட்டும் கிடைத்தது. பிறகு அதனுள் (வீட்டில் இருந்த) இரண்டு சாமி விக்ரகங்களை வைத்தேன். தற்போது சாமி அலமாரி புது அழகுடன், வந்து பார்ப்பவர்களை வசீகரிக்கும்படியாக இருக்கிறது.

- ஆர். சுந்தரா

களுக்கு முன்னேற்றத்திற்கான சில அறிகுறிகள் காணப்படும். விருந்தினர்களின் வருகை உண்டு. பலவீனமான திசாபுத்தி நடப்பவர்கள் எதிர்பாராமல் சிறு விபத்துக்களாக நேரலாம் என்பதால் பயணங்களின் போது மிகவும் கவனமாக இருப்பது நல்லது.

ராகு, கேது, சனி, செவ்வாய் ஆகியோர் அனுகூலமாக இல்லாததால் செவ்வாய்க்கிழமைகளில் முருகப் பெருமானைத் தரிசிப்பதும் சனிக்கிழமைகளில் சனீஸ்வரரை வழிபடுவதும் சங்கடங்களிலிருந்து விடுபட வைக்கும்.

கும்ப ராசி



அவிட்டம் 3, 4 – ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3 – ஆம் பாதங்கள்.

இந்த மாதம் உங்களுக்குப் பெருமளவு நற்பலன்களும் சிறிதளவு கெடுபலன்களுமே நடக்க உள்ளன.

உங்கள் தன்னம்பிக்கை மிக்க முயற்சிகள் யாவும் வெற்றியைக் கொடுக்கும். இதன் காரணமாக உங்கள் தோற்றம் பொலிவு பெற்றுப் புத்துணர்ச்சியுடன் செயல்படுவீர்கள். அலைச்சல்கள் சிறிது அதிகமென்றாலும் அதற்குரிய பலன்களையும் பெற்று மகிழ முடியும்.

வியாபாரிகளுக்கு நல்ல லாபம் கிடைத்து புதிய தெம்பு உண்டாகும். உத்தியோகஸ்தர்கள் ஊதிய உயர்வு, பதவி உயர்வு பெற்று மகிழ்வார்கள். சிலருக்கு சகபணியாளர்களால் உபத்திரவங்கள் நேரக் கூடும். தொழிலாளர்களுக்கு வருமானம் உயரும். கலைஞர்களுக்குப் புதிய வாய்ப்புகள் எதுவும் இல்லையென்றாலும் வழக்கமாக இருந்து வரும் வருமானமும், வரவேற்பும் தொடர்ந்து இருந்து வரும். மாணவர்கள் உற்சாகமாகக் காணப்படுவார்கள்.

பெண்கள் குதூகலமான குடும்பச் சூழ்நிலையில் மகிழ்ச்சி அடைய வாய்ப்புண்டு. திருமணம் போன்ற சுப நிகழ்ச்சிகளும் சிலரது குடும்பங்களில் நிகழக்கூடும். புதிய ஆடை, அணிமணிகள் சேர்க்கை உண்டு.

பொதுவாக சனி பகவானின் சஞ்சாரம் அனுகூலமான முறையில் அமைந்திருப்பதால், இரும்பு, இயந்திரப் பணிகளில் இருப்போர், கறுப்பு நிறப் பொருள் விற்பனையாளர்கள் ஆகியோர் கூடுதலான முன்னேற்றத்தைக் காண்பார்கள். பொருளாதாரத் துறையில் வருமானத்துக்குக் குறைவில்லையென்றாலும், பழைய கடன் பாக்கிகளும், கோர்ட் வழக்குகளும் சிறிது தொல்லை தரக்கூடும்.

யாரிடமும் எடுத்தெறிந்து பேசாமல் பொறுமையாகவும், அனுசரணையாகவும் நடந்து



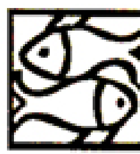
மோர்க் குழம்பு செய்ய சாமான்களை வறுத்துவிட்டு தேங்காய்க்குப் பதிலாக பச்சையாகவே துளி கசகசாவை போட்டு அரைத்து மோர்க்குழம்பு செய்தேன். நன்றாக இருந்தது. தேங்காய் போடாததால் கொலஸ்ட்ரால் குறையும். கசகசா போட்டால் வயிற்றுக்குக் குளுமை. ரணம் வராது.

– லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்

கொள்வது நல்லது. மகான்களின் தரிசனமும், ஆதரவும் மனத்துக்குத் தெம்பூட்டும். கணவன் - மனைவியிடையே சிறு சச்சரவு தோன்றி உடனே சரியாகும். பிறரால் ஏமாற்றப்பட வாய்ப்புண்டு என்பதால் புதியவர்களிடம் எச்சரிக்கையாய்ப் பழக முயலுங்கள்.

நீங்கள் சனிக்கிழமை தோறும் விஷ்ணு வழிபாடு செய்வதுடன், குருவின் பலவீனமான பார்வைக்குப் பரிகாரமாக வியாழன்தோறும் தட்சிணாமூர்த்திக்கு கொண்டைக் கடலை நைவேத்தியம் செய்து வணங்கி வருவதும் சிறப்பான நற்பலன்களைத் தரும்.

மீன ராசி



பூராட்டாதி 4 – ஆம் பாதம், உத்திராட்டாதி, ரேவதி.

இந்த மாதம் உங்களுக்கு ஓரளவு நற்பலன்களும் கெடு பலன்களும் கலந்து நடைபெறும். இருப்பினும் குருபகவான் 2ஆம் இடத்தில் இருந்து கொண்டு, 6, 8, 10ஆம் இடங்களில் பார்வை பதிப்பதால் உங்களுக்கு ஏற்படும் கெடுபலன்களும் அவ்வப்போது நீங்கி நிவாரணம் கிடைத்து விடும்.

வியாபாரத்தில் ஏற்றமும் இறக்கமும் சரிசமமாக இருந்து வரும் என்பதால் நஷ்டத்திற்கு வாய்ப்பில்லை. எனவே கவலைப்படத் தேவையில்லை. உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு வழக்கமான நிலை தொடர்ந்து இருந்து வரும். கலைஞர்களுக்குப் புதிய ஒப்பந்தங்களுக்கு வாய்ப்புண்டு

மாதம் ஒரு மந்திரம்

"சுட்டினன் நின்றனன் தொழுத கையினன்
விட்டுயர் தோளினன் விசும்பின் மேக்குயர்
எட்டரு நெடுமுகடு எய்தி நீளுமேல்
முட்டும் என்று உருவோடும் வளைந்த மூர்த்தியான்"

சகல மங்களகரமான குணங்களும் கை வர பெற்றவர் அனுமன். அளவுக்கதிகமான பலமும், அறிவுக் கூர்மையும் உடையவர் வாயுபுத்திரன், மனோவேகத்தில் செயலாற்றக் கூடியவர். உயர்ந்த வலிமையான உடலை பெற்ற அனுமன் ஸ்வாமி சீதையின், முன்பு சற்றே வணங்கி வளைந்து நிற்கிறார். இப்போது கூட இராம பட்டாபிஷேகத்தில் ஆஞ்சநேயர் ஸ்வாமி சற்றே வளைந்து பணிவுடன் இருப்பதைப் பார்க்கலாம்.

மேற்படி ஸ்லோகத்தை மனதில் பீதி வரும் போதும், துர்சொப்பனம், காணும் போதும் சொல்லி வரவும். பிரயாணங்களின் போது மேற்கண்ட ஸ்லோகத்தை மூன்று முறையும் கீழ் கொடுத்துள்ள மந்திரத்தை 16 முறையும் சொல்லி வர சகல காரியங்களும் ஜயமாக முடியும்.

ஓம் அபராஜித பிங்காக்ஷ நமஸ்தே ராம பூஜித
பிரஸ்தானாஞ்ச கரிஷ்யாமி ஸித்திர்பவது மேஸதா

அபராஜிதன் என்றால் ஜெயிக்க முடியாதவன் என்று பொருள். ஆஞ்சநேய ஸ்வாமியின் வெற்றி அனைவரும் அறிந்ததே. இவரை பூஜிப்பவரை தோல்விகள் அணுகுவதில்லை.

- ஸ்வாமி கண்ணன் பட்டாச்சாரியா

என்றாலும் பணவரவு சுமாராகவே இருக்கும். வெளியூர்ப் பயண அலைச்சல்களும் ஏற்படக் கூடும். மாணவர்களுக்கு சிரத்தையற்ற போக்கே காணப்படும்.

பெண்களுக்கு ஓரளவு திருப்தியான மனநிலை இருந்து வரும். சிலருக்கு மகப்பேறு வாய்க்கக் கூடும். திருமண வயதையடைந்த பெண்கள் சிலருக்குத் திருமண வாய்ப்பு கூடிவரும்.

தொழில் துறையில் உள்ளவர்களுக்குப் பொருளாதார வசதிகள் பெருகாவிட்டாலும், அவ்வப்பொழுது தேவையான பணம் எப்படியும் கிடைத்து விடும் என்பதால் பற்றாக் குறைக்கு இடமில்லை. பெற்றோரும், உறவினர் களும் ஆதரவுக் கரம் நீட்டுவார்கள். மகான் களின் ஆதரவும் ஆசிகளும் கிடைக்கும். எழுத்து, பத்திரிகை போன்ற துறைகளிலுள்ள வர்கள் ஓரளவு நல்ல முன்னேற்றத்தை அடையக் கூடும்.

யாரிடமும் நிதானமான போக்கைக் கடைப் பிடித்து நடந்து கொள்வதால் உங்கள் நற் பெயருக்குப் பங்கம் ஏற்படாமல் தடுத்துக் கொள்ள முடியும். சூரியனின் சஞ்சாரத்தால் உஷ்ணாதிக்கம் கூடுதலாகும் என்பதால் உடல் நலனிலும் சிறிது அக்கறை காட்ட நேரும். பயணங்களின் போதும் கவனம் தேவை.

நீங்கள் புதன் கிழமை, ஞாயிற்றுக் கிழமை களில் விஷ்ணு சகஸ்ரநாம பாராயணம் செய்து வருவது நல்லது. மகாலட்சுமியை திங்கட் கிழமைகளில் வணங்கி வருவதும் விசேடமான நற்பலன்களைத் தரும்.

— ஸ்வாமி கண்ணன் பட்டாச்சாரியா

வடவத்தில் எப்பொழுதும் சிறிது உப்பு கம்மி யாகவே இருக்க வேண்டும். மாதம் ஆக, ஆக உப்பு அதிகமாகி விடும். காரம் கம்மியாகி விடும்.

எலுமிச்சம் பழம் அதிகம் பிழிந்தால் வடவம் சிவக்கும்.

மாவு சரியாக வேகவில்லை என்றால் வடவம் காய்ந்த உடன் தூள் அதிகமாக விழும்.

வத்தல் காய வைக்கும் போது 3 நாள் காய்ந் தால் போதும். அதிகம் காய்ந்தால் தூள் விழும். உள் ஈரம் இருந்து காயாமல் இருந்தால் வண்டு வரும்.

— என். விஜயலட்சுமி





மௌனம் மாபெரும் தவம்!

டாக்டர் ஜெயம் கண்ணன்

மனிதனாய்ப் பிறந்த எல்லோருக்கும் எண்ணற்ற ஆசைகள். வாழ்க்கையில் முன்னேறி மேல் படியில் இருக்க வேண்டும், புகழ் - பணம் வேண்டும் வேண்டும் என்று முயற்சிகளைச் செய்து, நிறைவேறினால் இன்பம், இல்லையேல் துன்பம் கோபம், பொறாமை, ஆரோக்கியம் கெடுதல் என பிரச்னை தொடர்கதையாக நீள்கின்றன. நாம் பெற்ற குழந்தைகள் கூட நம்மிடம் பேசவே அஞ்சுகின்ற நிலை கூட சில குடும்பங்களில் ஏற்படுகிறது. ஆங்கிலத்தில் A man who always ''Fumes & frets'' என்று ஒரே சொற்றொடரில் கூறி விடுகிறோம்.

''இன்பதுள்ளே பிறந்து இன்பத்துள்ளே வளர்ந்து..

துன்பத்துள்ளே நின்று தூங்குகின்றார்களே''

என்று இவர்களைப் பார்த்து திருமூலர் வருத்தம் தான் படுகிறார்.

''சோறொடு கூற என துன்பத்துள்ளே நின்று''

என்று இவர்கள் நல்ல உணவு, வீடு, பங்களா என நினைத்து நினைத்துத் துன்பப் படுகிறார்கள் என்று கூறுகிறார்.

பிரச்னைகள் எவ்வளவு வந்தாலும் அமைதியான முறையில் அவற்றைக் கையாளுவது எப்படி?

''Power of positive thinking'' என்ற புத்தகத்தைப் படித்தபோது கீழ்க்காணும் அறிவுரைகள் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

1. சற்று நேரம் அமைதியாக உட்காரலாமே.

2. மனதுக்குப் பிடித்த இடங்கள், பிராணிகள், இயற்கைச் சூழல் பற்றி யாருடனாவது பேசலாமே.

3. பிடித்த பாடலைப் பாடலாம், ஜபம் செய்யலாம்.

4. கடவுளைப் பற்றி நினைக்கலாம், கடவுளைத் தியானிக்கலாம், பெரியவர்களிடம் கலந்து ஆலோசிக்கலாம்.

5. செய்ய நினைத்ததை மறுபடியும் மெதுவாக துவங்கலாமே.

எனப் பல்வேறு முறைகளில் விளக்கப்பட்டுள்ளது. திருமந்திரத்தில் இவற்றையெல்லாம் நிதர்சனமாக எப்படிச் செய்யலாம் என பலப் பல பாடல்களில் வாழ்க்கைத் தத்துவமாக்கி வெகு அற்புதமாகக் கூறியுள்ளார். ஒரு சிலவற்றைப் பார்ப்போமா?

"மவுனம் மாபெரும் தவம்" என்கிறார்.

"மோனம் கை வந்தோர்க்கு முத்தியும் கைகூடும்
மோனம் கைவந்தோர்க்கு சித்தியும் முன் நிற்கும்"

என அமைதிகாத்தால் திறமை இன்னும் நன்றாகவே வெளிப்படும்.

சினத்தை விட்டால் சிவனைக் காண லாம் பேச்சைக் குறையுங்கள் பெருமானை நினையுங்கள்.

"வாய் திறவாதவர் மதியிட்டு மூட்டுவர்
வாய் திறப்பாரோ வளியிட்டு பாய்ச்சுவர்"

பேசாதிருத்தல், மனதை அடக்குகிறது, மற்றவர்களைத் துன்பப்பட வைக்காது அல்லவா?

"வெல்லும் அளவில் விடுமின் வெகுளியை"

(வெகுளி என்றால் சினம்)

இப்படியெல்லாம் இருப்பின்

"அல்லும் பகலும் அருளுடன் தூங்கும்" என்கிறார்.

மாதா, பிதா குரு தெய்வம் இந்த வரி எக்காலத்திற்குமே சிறப்புடையது. துன்பம் தாக்கும் போதும் இந்த மந்திரத்தைக் கடைப் பிடிக்கலாம்.

"இவ்வழி தந்தை தாய் கேளீமா ஒக்கும்
செவ்வழி சேர்"

"குரு பரிசித்த குவலயம் எல்லாம்
திரிமலம் தீர்ந்து சிவகதி ஆகுமே"

என்பதில் திருமூலர் நாம் எப்படி தாய் தந்தை குரு இவர்களின் உபதேசங்களை மனதில் வாங்கிச் செயல்பட வேண்டும் என் கிறார். பண்டைய இந்திய பாரம்பரியத்தில் குருவின் துணையில்லாது மன்னர்கள் கூட செயலாற்றியது இல்லை. ஆனால் தற்போது இந்த "குரு" என்ற எண்ணம் குறைந்து வரு கிறது. சபரிமலை ஐயப்பனை தரிசிக்கச் செல்ல இன்றும் குருசுவாமி வேண்டும் என்று வலியுறுத்தப்படுகிறது.

மனதைப் பண்படுத்தும் மிகப் பெரிய சக்தி ஆன்மீகம். தியானமும் ஜபமும் மட் டுமே ஆன்மீகம் ஆகாது. இறைவனை நினைப்பது எல்லாம் இந்த வாழ்வு முடிந்து சொர்க்கம் செல்லத்தான் என்று நினைப்பது தவறு. இந்தப் பிறவியில் நமது அன்றாட செயல்கள் பூரணமாக அமைய, நல்ல பலனைக் கொடுக்க இறையருள் தேவை. கண்களை மூடி தியானிக்கும் போது மட்டும் பக்தனாக இருந்தால் போதாது. எப்போதும் இறைச் சிந்தனையில் மூழ்கி செயலாற்ற வேண்டும்.

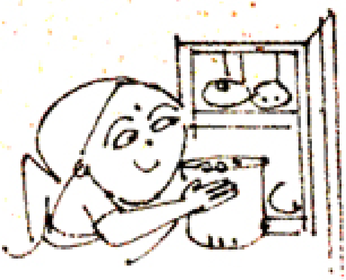
கடவுளை தியானிக்க, ஜபங்கள் செய்ய நேரமில்லையே என்று பலர் நினைக்கலாம். ஏராளமான இல்லறக் கடமைகளைக் கொண்ட கோபியர்கள் கண்ணனைத் தியா னித்தது போலச் செய்யலாமே! எப்படி? அவர்கள் எந்த வேலையிலும் கண்ண னையே கண்டார்கள். அவர்கள், மோர் விற்றபோதும், 'மோர்' என்று கூவாமல் 'கண்ணா', கண்ணா' என்று கூவி விற்றார் களாம்! அதைப் போல பக்தி பூர்வமாக வேலைகளைச் செய்தாலும் ஆனந்தமாக இருக்கலாமே.

"கண்டு கண்டுள்ளே கருத்துற வாங்கிடின்
கொண்டு கொண்டுள்ளே குணம் பல காணலாம்"



மகாராஷ்டிரா மாநிலம் புதர்காட் தாலுகாவில் தாம்பலே என்ற ஊரில் பெண்களே நிர்வகிக்கும் சர்க்கரை ஆலை ஒன்று நம் நாட்டிலேயே முதன் முறையாக அமைகிறது. இதன் பெயர் 'இந்திரா காந்தி பாரதிய மகிளா சககாரி சர்க்கரை ஆலை' என்பதாகும். இந்த ஆலையின் தலைவர் விஜயமாலா தேசாய் என்ற பெண்மணி ஆவார். பின் தங்கிய இம்மாவட்டத்தில் படித்த, படிக்காத ஏழைப் பெண்களுக்கு இதன் மூலம் அதிக வேலை வாய்ப்பு முன்னுரிமை தரப்படும் என இதன் தலைவி அறிவித்துள்ளார். இத்திட்டத்துக்கு இஸ்ரேல் நாடு பெரும் உதவி செய்ய முன் வந்துள்ளது!

தகவல் : பி.எம். வள்ளி
நன்றி : தினமலர்



கிலோ எட்டு ரூபாய் என பச்சை பட்டாணி எங்கு பார்க்கினும் நம்மைப் பார்த்துச் சிரிக்கிறது. ஒரு காலத்தில் கிலோ ரூ. 30, 40 என விற்ற வி.ஐ.பி. காய்கறி அது.

தடாலென ஒரு 5 கிலோ வாங்கி உரித்து ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு ஃபிரிட்ஜ் கதவைத் திறந்து 'ஃப்ரீசரில்' வைத்து மூடி விடுங்கள். எப்பொழுது, எவ்வளவு தேவையோ எடுத்து தண்ணீரில் 5 நிமிடம் போட்டு, பிறகு எடுத்து உபயோகியுங்கள் பச்சைப் பட்டாணியை. இதுபோல் ஒரு வருடம் வரை உபயோகிக்கலாம்.

— ராதா நரசிம்மன்

என்கிறார் திருமூலர்.

ஆர்வமாக செயல்படும் போது வேகமும் அதிகரிக்கிறது. மனக்குதிரை நிகழ் காலத்தைத் தாண்டி எதிர் காலத்திற்குச் சென்று விடுகிறது. உதாரணமாக ஒரு வீடு வாங்க இடத்தைப் பார்க்கும் போது நம்மில் சிலர் கிரஹப்பிரவேசத்தை எப்படிச் சிறப்பாகச் செய்யலாம் என பேச ஆரம்பிப்பதை பார்க்கிறோம். இதனைத் தடை செய்ய "ஆர்வ மனமும் அளவில் இளமையும்" என்று அளவு கோலிட்டுள்ளார்.

நம்மைக் கடிந்து கொள்பவரை பதிலுக்கு கடிந்து கொள்வதில் பயனில்லை. பொறுமை கடைப்பிடிக்க வேண்டும். ஆனால் இது எளிதல்ல. பொறுமை ஒருவரிடம் தானாகவே உறைய வேண்டும். இதற்கு Meditation, யோகாசனம் உதவுகிறது.

"ஆர்க்கும் இடுமின், அவர் இவர் என்னன்மின்,

காக்கை கரைந்துண்ணும் காலம் அறிமினே."

காக்கைக்கு ஒரு பிடி சாதம் போட்ட பிறகு உண்ணுதல் நம் நாட்டின் தொன்று தொட்ட வழக்கமாகும். அந்தக் காக்கை, உணவைப் பார்த்த உடனேயே தனது இனத்தாரை கூவி அழைத்து பகிர்ந்து உண்ணுகிறது. இது சாதம் வைத்தவரின் காதிலும் விழுகிறது. அதைப் போலவே நாமும் நம் உணவைப் பங்கிட்டு சாப்பிட வேண்டும் என்கிற குணத்தை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

எனவே பெறுதற்கு அரிய பெருமை உடைய இப்பிறவியினை, விலங்குகளைப் போல் வாழாமல் மன மாசு அகற்றி, பிறரைப் போற்றி, நிதானமாய் நிதர்சனமாய் சிந்தித்து உற்றோர், பெற்றோர் பெரியோர் தாள் பணிந்து இறையன்பினை எப்போதும் தன்னுள்ளே நிறுத்தி வாழ்ந்தால் எப்போதும் ஆனந்த தாண்டவமாடும் மனநிலை கிட்டும் என்பதனை.

"ஆனந்தத்து அமுதூறும் உள்ளத்தே" என்கிறார் திருமூலர்.

"பாத முழந்தாளில் பாணிகளை நீட்டி" யோகாசனம் செய்பவர்க்கு **"சீர்திகழ் சிங்காதனமெனச் செய்யுமே"** என்கிறார். ஆசனங்கள் இப்படிச் செய்தீரேயானால் சிங்கார வாழ்க்கை வாழ்வீர் என்கிறார்.

"தூங்க வல்லார்க்கு துணை ஏழ் புவனம்" தியானத்தை (தூங்க) ஒழுங்காக செய்பவர்களுக்கு எழுபது அதிபதிகளும் துணை புரிவர் என்று கூறுகிறார்.

அற்பர்களைப் புகழ்ந்து பேசி அவதிப் படாதீர்கள், உண்மைக்குப் புறம்பானவற்றையும் பேசி, செய்து தாழ்வு அடையாதீர்கள் என்கிறார்.

"செல்வம் கருதி சிலர் பலர் வாழ்வெனும்
புல்லறி வாளரைப் போற்றிப் புகலாமல்"

"பொய்யே உரைத்துப் புகழும் மனிதர்கள்
மைதாழ்ந்து இலங்கும்"

(மைதாழ்ந்து = இருட்டடைந்த நிலை)

"மெய்யே உரைக்கில் விண்ணோர் தொழச் செய்வேன்"

அடிப்படையில் உண்மை, அன்பு, நேசம் என இருந்து விட்டால் அமைதியும், ஆனந்தமும் தானே வரும்.

இம்மாத இல்லத்தரசி



திவ்யா ஆ



ரேவதி ரமேஷ்

பொருள் : பொடி சாதம்

முதல் பரிசு

வேர்க்கடலைப் பொடி மிக்ஸ்ட் புலாவ்

தேவையான பொருட்கள்:

பாஸ்மதி அரிசி – 3 கிண்ணம்
வேர்க்கடலை – 2 கிண்ணம்
தேங்காய் – 1 மூடி
வெங்காயம் – 4
குடமிளகாய் – 3



எலுமிச்சை சாறு
- 1½ டேபிள் ஸ்பூன்
கொத்துமல்லி இலை - 1 கிண்ணம் (பொடியாக அரிந்தது)
நெய் - 1 கிண்ணம்
இஞ்சி - ஒரு துண்டு
பச்சை மிளகாய் - 6
கிராம்பு - 5
லவங்கப்பட்டை - 2 (சிறியது)
பிரியாணி இலை - 2
பொடி உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை:

முதலில் தேங்காயைத் துருவிக் கொள்ளவும். வெங்காயத்தைத் தோல் நீக்கிப் பொடியாக அரிந்து கொள்ளவும். வேர்க்கடலையை வறுத்து கரகரப்பாக பொடி செய்யவும். குடமிளகாய் மற்றும் இஞ்சி, பச்சை மிளகாய்களைப் பொடியாக நறுக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். தேங்காய்த் துருவலை பொன்னிறமாக வறுத்து எடுக்கவும்.

பாஸ்மதி அரிசியை நெய்விட்டு லேசாக வறுத்து பின் தேவையான நீர் சேர்த்து வேக வைக்கவும்.

லவங்கப்பட்டை, பிரியாணி இலை, கிராம்பு ஆகியவைகளை நெய்விட்டு வறுத்துக் கொள்ளவும். இதனுடன் நறுக்கி வைத்திருக்கும் வெங்காயம், குடமிளகாய்களை சேர்த்து வதக்கவும்.

உதிர் உதிராக இருக்கும் சாதத்துடன் வறுத்து வைத்திருக்கும் தேங்காய்த் துருவல், வேர்க்கடலைப் பொடி, வதக்கி வைத்திருக்கும் மசாலா கலந்த வெங்காயம், குடமிளகாய், மற்றும் பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, தேவையான உப்பு ஆகியவற்றைக் கலந்து பின்னர் எலுமிச்சைச் சாற்றை விட்டு ஒரு கிண்டு கிண்டி அதன் மீது பச்சைக் கொத்துமல்லி இலைகளைப் பரவலாகவும், அழகாகவும் தூவிப் பரிமாறினால் சூப்பரோ சூப்பர் இந்த "வேர்க்கடலைப் பொடி மிக்ஸ்ட் புலாவ்/ சாதம்!"

- திவ்யா ஆ, செம்பூர்.



பி. கிரிஜா

இரண்டாம் பரிசு

மில்லினியம் சுசி ருசி

தேவையான பொருட்கள்:

துவரம் பருப்பு - 4 மேஜை கரண்டி
சுண்டைக்காய் - ¼ கப்
வேப்பம்பூ - ½ கப்
வெல்லம் - 1 டீஸ்பூன்
பெருங்காயம் - ஒரு சுண்டைக்காய் அளவு
சீரகம் - 1 மேஜை கரண்டி
சுக்கு - 1 டீஸ்பூன்
மிளகு - 1 மேஜை கரண்டி
தனியா - 2 டீஸ்பூன்
பொட்டுக்கடலை - 2 மேஜை கரண்டி
முளை கட்டிய கொள்ளு - 2 மேஜை கரண்டி
முளை கட்டிய பயறு - 2 மேஜை கரண்டி
முளைகட்டிய வெள்ளை கடலை - 2 மேஜை கரண்டி
புளி - சிறிய நெல்லிக்காய் அளவு
உப்பு - 2 டீஸ்பூன்
நல்லெண்ணெய், சுண்டைக்காய், வேப்பம்பூ, பெருங்காயம் - வறுக்க வேண்டிய அளவு
வத்தல் மிளகாய் - 4 (அ) 6

செய்முறை:

ஒரு வாணலியில் எண்ணெய் விடாமல் பொன்னிறமாக, வாசனை வரும் வரை துவரம் பருப்பு, மிளகு, சீரகம், தனியா, சுக்கு, பொட்டுக் கடலை, முளைகட்டிய தானியங்கள் முதலியவற்றைத் தனித்தனியாக வறுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். நல்லெண்ணெய் விட்டு சுண்டைக்காய், வேப்பம்பூ, பெருங்காயம் முதலியவற்றை பொன்னிறத்தை விட சற்று கூடுதலாக வறுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். வறுத்த சாமான்களை அழகாக தட்டில் பரப்பி, சூடு அடங்கிய பிறகு புளி, உப்பு, வெல்லம் சேர்த்து தண்ணீர் விடாமல் மிக்ஸியில் நைஸாக (நன்றாக) பொடித்துக் கொள்ளவும்.

இதோ மில்லினியம் சுசி ருசி பொடி தயார்! மல்லிகைப் பூவாய் மலர்ந்திருக்கும் சாதத்தில் நல்லெண்ணையை விட்டு, மில்லினியம் சுசி ருசி பொடி கலந்து சாப்பிட்டால் அதுவே அமிர்தமான சுவை விருந்து! உடலுக்கு அரு மருந்து!

- ரேவதி ரமேஷ், சென்னை - 20.

கலைமதி மணிகண்டன்



மூன்றாம் பரிசு

பொடி விருந்து

திடீர் என்று வரும் விருந்தினர்

களா? தினமும் சாம்பாரா? ஒரே போர்! என்று அலுத்துக் கொள்ளும் குழந்தைகளா? அக்காடா என்று எந்தத் தொந்தரவும் இல்லாமல் ஒரு நாள் ஓய்வுக்கு ஏக்கமா? வித்தியாசமான வெரைட்டி ரைசுக்கு மனம், நாக்கு அலைபாய்கிறதா?

அப்படியெனில், ஒரு மாதத்தில் ஒரு மணி நேரம் செலவு செய்து, இப்பொடிகளை செய்து பாட்டிலில் பத்திரப்படுத்தி வையுங்கள்.

சூடாய் சாதம் மட்டும் செய்து கொண்டால் எந்தச் சூழ்நிலையையும் சமாளிக்கலாம். "பொடி விருந்தே" செய்து அசத்தலாம்!

ஸ்வீட் பொடி

தேவையான பொருட்கள்:

சர்க்கரை – 1 கப்
பேரீச்சை – 2
செர்ரீ – 5 (அ) 6
ஏலக்காய் – 3 (அ) 4
முந்திரி – 5
திராட்சை – 5 (அ) 6
ஜாதிக்காய் – தேவைக்கேற்ப

செய்முறை:

மிக்ஸியில் ஜாதிக்காய், ஏலக்காய், சர்க்கரை ஆகியவற்றை பொடித்துக் கொள்ளவும். அதன் பின் செர்ரீ, பேரீச்சை, வறுத்த முந்திரி மற்றும் திராட்சை ஆகியவற்றையும் கலந்து, இப்பொடியை ஒரு பாட்டிலில் வைத்துக் கொள்ளவும்.

திடீரென்று கல்கண்டுப் பொங்கல் பண்ண வேண்டுமெனில், சூடான சாதத்தில், இப்பொடியைத் தேவைக்கேற்ப இரண்டு (அ) மூன்று ஸ்பூன் சேர்த்து, கூடவே இரண்டு ஸ்பூன் பால் பௌடர் (இல்லாத பட்சத்தில்) அரை டம்ளர் பால் கலந்து சிறிது நெய் ஊற்றி, நன்றாகக் கரண்டியால் கலந்து விடவும். உடனே பரிமாறலாம்.

மூவர்ணப் பொடி

அ) பச்சை வர்ணம்

தேவையான பொருட்கள்:

புதினா – 1 கப் (ஆய்ந்து, கழுவியது)
கறிவேப்பிலை – 1 கப் (ஆய்ந்து, கழுவியது)
நார்த்தை இலை – 1 கப் (ஆய்ந்து, கழுவியது)
வற்றல் மிளகாய் – 8 (அ) 9 (வறுத்தது)
பெருங்காயம் – தேவைக்கேற்ப
உப்பு – தேவைக்கேற்ப
வெ.உ. பருப்பு – 1 கப் (வறுத்தது)
புளி – 1 எலுமிச்சையளவு

செய்முறை:

புளியை எண்ணெய் விட்டுப் பொரித்த

வைத்துக் கொள்ளவும். பின் புதினா, கறிவேப்பிலை, நார்த்தை இலை ஆகியவற்றைத் தனித் தனியே வாணலியில் மொறு மொறுவென்று ஆகும் வரை வறுக்கவும். பின், புளி, உப்பு, பெருங்காயம், உ. பருப்பு மற்றும் வறுத்துள்ள இலை வகைகளையும் ஒன்றாகப் போட்டு மிக்ஸியில் அடிக்கவும். காற்றுப் போகாத பாட்டிலில் பத்திரப்படுத்தவும்.

ஆ) வெள்ளை வர்ணம்

தேவையான பொருட்கள் :

தேங்காய்த் துருவல் – 1 கப்
பூண்டு – 1 பெரியது
சுக்கு – 1 இஞ்ச் அளவுக்கு
வெள்ளை மிளகு – ½ கப்
வெள்ளை சோயா – ½ கப் (முளைகட்டியது)
பொட்டுக் கடலை – ½ கப்
பச்சைப் பயறு – ½ கப் (முளைகட்டியது)
கொள்ளு – ½ கப் (முளைகட்டியது)
வெ. கொண்டைக் கடலை – ¼ கப் (முளைகட்டியது)
நிலக்கடலை – ½ கப் (முளைகட்டியது)
உப்பு – தேவையான அளவு

செய்முறை:

முளைகட்டிக் காயவைத்த பருப்பு வகைகளைத் தனித்தனியாகப் பொன்னிறமாக வறுத்துக் கொள்ளவும். பொட்டுக் கடலையை இளம் சூடாக வறுத்துக் கொள்ளவும். மிளகு, தேங்காய்த் துருவல் ஆகியவற்றையும் நன்கு வறுத்துக் கொள்ளவும். சுக்கைச் சுட்டு, மேல் தோல் நீக்கி, சிறு சிறு துண்டுகளாக்கிக் கொள்ளவும். இவையெல்லாவற்றையும் ஒன்றாகப் போட்டு மிக்ஸியில் அடித்துக் கொள்ளவும்.

பூண்டைத் தோலுரித்த பின், அம்மியில் வைத்து நசுக்கி, இப்பொடியுடன் கலக்கவும். இதில் மிளகாய் சேர்க்க வேண்டாம்.

இ) சிகப்பு வர்ணம்

தேவையான பொருட்கள்:

கேரட் – 1 கப் (துருவியது)
பீட்ரூட் – 1 கப் (துருவியது)
மாங்காய் – 1 கப் (துருவியது)
மிளகாய் – 7 (அ) 8 (வறுத்தது)
உப்பு – தேவைக்கேற்ப

செய்முறை:

மேற்சொன்ன காய்கறித் துருவல்களைத் தனித்தனியே நிழலில் காய வைக்கவும்; நீர் வற்றியவுடன் எண்ணெய்ச் சட்டியில் சிறிது சூடேற்றி விடவும். வறுத்த மிளகாய், உப்பு துருவல் கலவை ஆகியவற்றைப் போட்டு மிக்ஸியில் பொடித்துக் கொள்ளவும்.

இதுவே மூவர்ணப் பொடியாகும்.

பிஸி பேளிப் பொடி

தேவையான பொருட்கள்:

துவரம் பருப்பு – 1 கப்
வெந்தயம் – 1 டீஸ்பூன்
கடலை பருப்பு – 2 டீஸ்பூன்
வற்றல் மிளகாய் – 8 (அ) 10
உப்பு – தேவைக்கேற்ப
கடுகு – தேவைக்கேற்ப
கறிவேப்பிலை – தேவைக்கேற்ப
புளி – 1 எலுமிச்சையளவு
காய்கறிகள் கலவை – 1 கப்

செய்முறை:

புளியை எண்ணெயில் பொரித்து எடுத்துக் கொள்ளவும். பிறகு கடுகு, கறிவேப்பிலை ஆகிய இரண்டையும் தவிர, மீதி எல்லாவற்றையும் வறுத்து, பொடித்துக் கொள்ளவும். கடுகு, கறிவேப்பிலை ஆகிய இரண்டையும் எண்ணெயில் தாளித்து இப்பொடியில் கலந்து வைக்கவும்.

பிஸிபேளி செய்ய வேண்டும் என்கிற போது, தேவையான காய்கறிகளை வேக வைக்கவும். வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், தக்காளி ஆகியவற்றை வதக்கிய பின், வேக வைத்த காய்கறிகளுடன் கலந்து, உப்பு மற்றும் பிஸி பேளிப் பொடியைத் தேவைக்கேற்ப சேர்த்துக் கிளறவும். இக்கலவையுடன், நல்லெண்ணெய் சேர்த்து, சாதத்துடன் கலந்து சாப்பிட, சுவை அற்புதமாக இருக்கும்.

கிர்ணி பழம் பழுத்ததாக வாங்கி தோல் சீவி ஸ்பூனால் எடுத்து சாப்பிடும் அளவிற்கு துண்டுகளாக செய்து பிறகு அதில் 1 டம்ளர் காய்ச்சிய பால் 4 அல்லது 5 டீஸ்பூன் சர்க்கரை, சிறிது பாதாம் எசென்ஸ் (2 (அ) 3 சொட்டுகள்) சேர்த்து நன்றாகக் கலந்து சர்க்கரை கரைந்ததும் ப்ரிட்ஜில் 2 மணி நேரம் வைத்துவிட்டுப் பிறகு எடுத்து பள்ளியை விட்டு குழந்தைகள் வந்ததும் சிறிய கிண்ணத்தில் போட்டு சாப்பிட கொடுக்கலாம். குழந்தைகள் கிர்ணிப்பழம் தனியாகக் கொடுத்தால் சாப்பிட மறுப்பார்கள். இவ்வாறு தயாரித்து தந்து பாருங்கள் கிண்ணம் விரைவில் காலியாகும்.

– ஜெயந்தி நாராயணன்



மருந்துப் பொடி

அஜீரணத்தைப் போக்கும் இந்த மருந்துப் பொடியையும் மறக்காமல் செய்து கொண்டால், சமயத்தில் உடல் நலத்தைக் காக்கும்.

தேவையான பொருட்கள்:

சுண்டை வற்றல் – ½ கப்
மணத்தக்காளி வற்றல் – ½ கப்
காய்ந்த் கொத்துமல்லி – ½ கப்
ஓமம் – ¼ கப்
சீரகம் – ¼ கப்
சுக்கு – ¼ கப் (பொடித்தது)
பெருங்காயப் பொடி – 1 ஸ்பூன்
வற்றல் மிளகாய் – 2 (அ) 3
மிளகு (வால் மிளகு) – ¼ கப்
உப்பு – தேவைக்கேற்ப

செய்முறை:

இவை எல்லாவற்றையும் தனித் தனியே வறுத்து, பொடித்து வைத்துக் கொண்டால், அஜீரணம், பித்த மயக்கம், மலச்சிக்கல், வாந்தி போன்ற உடற்கோளாறுகள் ஏற்படும் பொழுது, சூடான சாதத்துடன் இப்பொடியைக் கலந்து சாப்பிடலாம்.

குறிப்பு :

1. இனிப்புப் பொடிக்கு – நெய்
மூவர்ணப் பொடிக்கு – ந. எண்ணெய்
பிஸி பேளிக்கு – தே. எண்ணெய்
மருந்துப் பொடிக்கு – ந. எண்ணெய் (அ) நெய்
ஆகியவற்றைச் சேர்த்து சாதத்தில் கிளறவும்.

2. சாதத்தில் மட்டுமல்லாமல், சேவை செய்யும் பொழுதும் இப்பொடி வகைகளை விருப்பத்திற்கேற்ப பயன்படுத்தலாம்.

3. சிப்ஸ், ஊறுகாய், அப்பளம், வத்தல், மிளகாய் ஆகியவையே தொட்டுக் கொள்ள போதும்.

4. மெனுவில் கடைசியாய்ச் சேர்க்க வேண்டியது தயிர் சாதம்! அதுதான் நமக்குக் கைவந்த கலையாயிற்றே!

– வி. ப்ரியா, தஞ்சாவூர்.

நான்காம் பரிசு

நியூட்ரோ – க்ரீன்ஸ் பொடி சாதம்

தேவையான பொருட்கள்:

மணத்தக்காளிக் கீரை – 2 கப் (ஆய்ந்தது)
வெந்தயக் கீரை – 1 கப் (ஆய்ந்தது)
வல்லாரைக் கீரை – 1 கப் (ஆய்ந்தது)
கறிவேப்பிலை – ½ கப் (ஆய்ந்தது)



புலவ்/பிரியாணி செய்யும் போது அரிசியை வேக விடும் முன்பு 2 டீஸ்பூன் எலுமிச்சம் சாறு பிழிந்து வேக விட்டால் ஒன்றோடொன்று ஒட்டாமல் இருக்கும். இதே முறையை நூடுல்ஸ், சேமியா போன்றவற்றை வேகவைக்கும் போதும் பின்பற்றலாம்.

– விஜயலக்ஷ்மி சேதுராமன்

வேப்பம்பூ – 8 டீஸ்பூன்
மிளகு – 1 டீஸ்பூன்
சீரகம் – 1 டீஸ்பூன்
மிளகாய் வற்றல் – 6
பெருங்காயம் – சிறு துண்டு
உளுத்தம் பருப்பு – 4 டீஸ்பூன்
கடலைப் பருப்பு – 2 டீஸ்பூன்
நல்லெண்ணெய் – 4 டீஸ்பூன்
உப்பு – தேவையான அளவு

அலங்கரிக்க:

காரட் துருவல், வெள்ளரி துருவல், பெரிய வெங்காயம் (பொடியாக நறுக்கியது), கடுகு, பச்சை மிளகாய், பொடியாய் நறுக்கிய கொத்து மல்லி தழை, எலுமிச்சை.

செய்முறை:

மணத்தக்காளிக் கீரை, வெந்தயக் கீரை, வல்லாரைக் கீரை, கறிவேப்பிலை ஆகியவற்றை அலம்பி துடைத்து, 4 நாட்களுக்கு நிழலில் நன்கு காய வைக்கவும்.

வேப்பம் பூவை வெறும் வாணலியில் சிவக்க வறுக்கவும். அதே சூட்டில் காய்ந்த கீரைகளையும் மொறுமொறுப்பாகும் வரை பிரட்டவும். அதிலேயே மிளகு, சீரகத்தை சற்று சிவக்க வறுக்கவும்.

நல்லெண்ணெயில் பெருங்காயம் போட்டுப் பொரிந்ததும், உளுத்தம் பருப்பு, கடலைப் பருப்பு போட்டு சிவக்க வறுபட்டதும் எடுத்து விட்டு, மிளகாய் வற்றலையும் வறுக்கவும். சற்று ஆற விடவும்.

மிக்ஸியில் பெருங்காயம், மிளகு, சீரகம், மிளகாய் வற்றல், உப்பு போட்டு நைஸானதும், அதிலேயே வறுத்த உளுத்தம் பருப்பு, கடலைப் பருப்பு சேர்த்து சற்று கரகரப்பாக அரைத்து எடுத்து வைக்கவும்.

கீரைகள், கறிவேப்பிலை, வேப்பம்பூவை

நைஸாக அரைத்துக் கொண்டு, இந்தப் பொடியுடன் சேர்த்து ஒரு சுற்று சுற்றி எடுக்கவும். இந்தப் பொடியை ஆறியதும் பாட்டிலில் எடுத்து வைக்கவும்.

தேவையான சாதத்தை 4 ஸ்பூன் நெய் சேர்த்து, நன்கு உதிர்க்கவும். தேவையான அளவு பொடியை சேர்த்துக் கலந்து பிசையவும்.

நல்லெண்ணெயில் கடுகு, பச்சை மிளகாய் தாளித்து, பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம் வதக்கிப் போட்டு, துருவிய காரட், வெள்ளரி சேர்த்து கலந்து, மேலே பொடியாக நறுக்கிய கொத்துமல்லி தழை சேர்த்துப் பரிமாறவும். தேவையெனில் எலுமிச்சம் பழச்சாறு சேர்க்கலாம். நிலக்கடலை, முந்திரி வறுத்துச் சேர்க்கலாம். இதற்கு மோர்க் குழம்பு, தயிர்ப் பச்சடி, பொரித்த வடாம் நல்ல மாட்ச்!

இந்த அலங்கரிப்பு பார்வைக்கும், அதிகப்படியான ருசிக்குமே! இது இல்லாமலும் சாதத்தில் அப்படியே பொடியை சேர்த்துப் பிசைந்தும் சாப்பிடலாம். இதில் வெந்தயக் கீரை அல்லது வல்லாரை கிடைக்காவிடினும் மற்றவைகளை சேர்த்து செய்யலாம். மணத்தக்காளி கீரை மிக அவசியம். சிறு குழந்தை முதல் முதியோர் வரை அஜீரணம், வாயு, வாய்ப்புண், வயிற்றுப் புண் இவற்றிற்கு வாரம் ஒருமுறை இந்தப் பொடியை உணவில் சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். இயற்கையான சத்து நிறைந்த இப்பொடி ருசியிலும் குறைந்ததல்ல! உப்பு, காரத்தை அவரவர் தேவைக்கேற்ப சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

– பி. கிரிஜா, கோலாப்பூர்.

ஐந்தாம் பரிசு

பாகற்காய் பொடி சாதம்

தேவையான பொருட்கள்:

பாகற்காய் – 100 கிராம்
காய்ந்த மிளகாய் – 7
பெருங்காயம் – சிறிய கட்டி
உளுத்தம் பருப்பு – 50 கிராம்
கடலை பருப்பு – 2 மேஜை கரண்டி
நல்லெண்ணெய் – தேவையான அளவு
சமையல் எண்ணெய்
– பொரிக்கத் தேவையான அளவு
முற்றிய கறிவேப்பிலை – 2 ஆர்க்
உப்பு – தேவையான அளவு
பச்சை அரிசி
– தேவையான அளவு (அ) 500 கிராம்

செய்முறை:

முதலில் பாகற்காயை மெல்லிய வட்டங்களாக நறுக்கி, ஓர் பேப்பரில் உலர்த்த வேண்டும். வாணலியை அடுப்பில் வைத்து அரை ஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு, உளுத்தம் பருப்பு மற்றும் கடலைப் பருப்பை தனித் தனியாக வறுத்துக் கொள்ளவும். மீண்டும் வாணலியை அடுப்பில் வைத்து பொரிக்கத் தேவையான அளவு எண்ணெய் ஊற்றவும். எண்ணெய் காய்ந்ததும் மிளகாய், பெருங்காய கட்டி முதலியவற்றை பொரித்தெடுத்துக் கொள்ளவும். பின்னர் பாகற்காய் வட்டங்களை போட்டு சிப்ஸ் போல் பொன் முறுவலாக பொரித்தெடுக்கவும். கறிவேப்பிலையையும் பொரித்தெடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். பொரித்த மற்றும் வறுத்த பொருட்கள் அனைத்தும் நன்கு ஆறியதும், தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து மிக்ஸியில் கரகரப்பாக பொடித்துக் கொள்ளவும். இப்பொழுது பாகற்காய் பொடி ரெடி.

பச்சை அரிசியை களைந்து ஒன்றிற்கு இரண்டு என்ற விகிதத்தில் நீர் சேர்த்து குக்கரில் வைக்கவும். அல்லது பொல பொலப்பாக வடித்துக் கொள்ளவும். சாதம் தயாரானதும் ஓர் அகலமான பாத்திரத்தில் கொட்டி பரத்தி ஆற விடவும். ஓரளவு சூடு ஆறியதும் சாதத்தின் மீது நல்லெண்ணெயை ஊற்றி நன்றாகக் கிளறி விடவும். பின்னர் சாதத்தில் தேவையான அளவு பாகற்காய் பொடி தூவி, ஒரே சீராக நன்றாகக் கிளறிவிட்டால் மணமான, சுவையான பாகற்காய் பொடி சாதம் ரெடி. இதனை வாழைக்காய் சிப்ஸ், உருளைக்கிழங்கு சிப்ஸ், உருளைக் கிழங்கு மசாலா கறி அல்லது வடாம் இவற்றில் ஏதேனும் ஒன்றுடன் பரிமாறவும்.

– **கலைமதி மணிகண்டன்,**
மயிலாடுதுறை.

வீட்டு தொட்டிகளில் கொத்துமல்லி, புதினா, வெந்தயக் கீரை போன்ற செடிகள் வைப்பது போல், சிறிது கடுகையும் தெளித்து வையுங்கள். கடுகு செடி வந்ததும், எடுத்து, நறுக்கி, அத்துடன் வெங்காயம், பூண்டு, பச்சைமிளகாய், சிறிது உப்புத்தூள், சிறிது சர்க்கரை, சிறிது அஜினோ மோட்டோ என சேர்த்து வதக்கிப் பாருங்கள். சுவையும் மணமும் சூப்பர் என்பீர்கள். கடுகு கீரை உடம்புக்கு மிகவும் நல்லது.

– ஆர். பாலா இராஜேந்திரன்



தேடலும் விடையும் அமைதி பெற..

எவ்வொரு மனிதனின் வாழ்க்கையிலும் ஒரு தேடல் இருந்து கொண்டே இருக்கும். அடிமனதில் புதைந்து இருக்கும் இந்தத் தேடலுக்கு விடை என்றாவது ஒரு நாள் கிடைக்கும். அந்தத் திருப்பு முனை அநேகமாக அவருடைய வாழ்க்கையில் நடந்த ஒரு சம்பவத்தின் காரணமாகக் கூட அமையலாம். அந்த முறையில் தியானம், யோகம், ஆன்மீகம் போன்றவற்றை வாழ்க்கையின் குறிக்கோளாக எடுத்து கொண்ட சிலர், அவர்கள் இந்நிலையை எப்படி தேர்ந்தெடுத் தார்கள்? தேர்ந்தெடுத்த பிறகு அவர்களின் வாழ்க்கை முறை யில் என்ன மாற்றம் ஏற்பட்டுள்ளது என்று நம்முடன் இங்கே பகிர்ந்து கொள்கிறார்கள். அவர்களின் தேடல் நம்முடைய

• கமலா ராமன்



• கோபாலகிருஷ்ணன்

நுடன் இணைகிறதா என்று பார்ப்போமா!

திரு ஈ.ஆர். கோபாலகிருஷ்ணன்
(யோகா ஆசிரியர். யோகா மையம், சென்னை.) :

"நான் எட்டாம் வகுப்பு மாணவனாக திருவல்லிக் கேணி இந்து உயர்நிலைப் பள்ளியில் படித்துக் கொண்டிருந்த சமயத்தில், வீட்டில் எனது அண்ணன் யோகா பயிற்சியை செய்வதைப் பார்த்து வியப்படைவேன். சற்று சிறிய வாகாக அமைந்திருந்த என் உடலமைப்பை நல்ல ஆரோக்கியமானதாக வளர்க்க வேண்டும் என்ற ஆவல் மனதில் ஏற்பட்டது. அதன் விளைவாக யோகா பயிலத் தொடங்கினேன். வளர்ந்து வந்த உடலோடு, யோகாவை பிறருக்குக் கற்றுக் கொடுக்கும் அளவிற்கு தெரிந்து கொண்டு அதில் தேர்ச்சி பெற வேண்டும் என்ற ஆவலும் உடன் வளர்ந்தது. அதனால் ஒய்.எம்.சி.ஏவில் யோகா டிப்ளமா, கன்னியாகுமரி விவேகா னந்தா கேந்திராவில் டிப்ளமா என பயின்று



• ராஜசேகர்

பெற்றாலும் மனதில் நிறைவு ஏற்படவில்லை. என் தேடல் தொடர்ந்து கொண்டிருந்தது.

இதனிடையே எனது கவனம் நாடகத் துறையின் ஒரு பாகமான 'கூத்துப்பட்டறை' பகுதியில் செல்லத் தொடங்கியது. உடல் வாகிற்கும், அங்க வளைவிற்கும் அதிக முக்கியத் துவம் தரப்படும் இந்தக் கலையில் சில நாடகங் களை இயக்கி பங்கேற்றுக் கொண்டிருந்த போது, 'கூத்துப்பட்டறை' கலை விற்பன்னர் நா. முத்துசாமி ஒரு முறை "உனக்கு ஸ்ரீராம் மாதிரி நன்றாக வளைகிற உடல் வாகு!" என் றார். அவரிடம், "யார் ஸ்ரீராம்?" என்று கேட்ட போது அங்கு பங்கேற்று வந்த கலைஞர், தற் போது கிருஷ்ணமாச்சாரி யோக மந்திரத்தில் ஆசிரியராக பணிபுரிகிறார் என்றார்.



'இட்லிக்குப் புதுவிதமான மிளகாய் சட்னி!'

இரண்டு ஸ்பூன் மிளகாய்ப் பொடி, உப்பு சிறிது, ஒன்று இரண்டாக தட்டிய பூண்டு பற்கள் 4, அரை மூடி எலுமிச்சை சாறு, எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக் கலந் தேன். 4 ஸ்பூன் ந. எண்ணெய் விட்டு, கடுகு, பெருங்காயம் தாளித்துக் கொட்டி னேன். சட்னி ரெடி. சூப்பர் என்று எல் லோரும் சாப்பிட்டார்கள்.

— சுமதி செங்குட்டுவன்

"Light on Yoga" என்ற பிரபல புத்தகத்தில் தன்னை மிகவும் நோய்வாய்ப்பட்ட உடல் நிலையில் இருந்து, யோகா பயிற்சியின் உதவி யுடன் தனது மைத்துனரான டி. கிருஷ்ணமாச் சாரி எப்படி கட்டுமஸ்தான உடல் நிலைக்கு மாற்றினார் என எழுதியுள்ளார் திரு பி.கே.எஸ். ஐயங்கார். அந்தப் புத்தகத்தை படிக்கும் வாய்ப்பு எனக்குக் கிடைத்தது. அன்று முதல் மனதில் கிருஷ்ணமாச்சாரி யோகா பரம்பரை யில் கற்க வேண்டும் என்று அடி மனதில் ஒரு ஆவல், தேடல் இருந்து கொண்டே இருந்தது. அதற்கு விடையாக திரு நா. முத்துசாமி கூறி

பதும் திரு. கிருஷ்ணமாச்சாரியிடம் நேரடியாக பயிலக்கூடிய பேறு கிட்டாவிட்டாலும், அவரின் புதல்வரும் உலகப் புகழ் வாய்ந்த யோகா விற்பன்னரான திரு டி.கே.வி. தேசிகாச்சாரியிடம் நேரடியாகக் கற்கும் வாய்ப்பும், சில காலம் அந்த கேந்திரத்தில் பணிபுரியும் சந்தர்ப்பமும் பெற்றேன். என் வாழ்க்கையின் திருப்புமுனை மட்டுமல்ல, என் வாழ்நாள் அர்த்தமுள்ளதாக உருவானதற்கு இந்த நிகழ்ச்சி ஒரு அடிப்படையாக இருந்தது.

இன்று 'யோகா மையம்' என்று ஒரு தனி நிறுவனத்தை நிறுவி ஒவ்வொருவருக்கும் தனித் தனியாக அவரவர் தேவைக்கேற்ற யோகாசனப் பயிற்சியை கற்றுத் தருகிறேன். 'யோகா' என்ற சொல்லுக்கு பல அர்த்தங்கள் உள்ளன. அடைய முடியாததை அடையக் கூடியது யோகா. 'யோகா' என்பது முக்தி.

பதஞ்சலி முனிவர் யோகாசனத்தைப் பற்றிக் கூறியுள்ள "யோகா : சித்த விருத்தி நிரோத:" என்ற கூற்றுதான் அனைத்திற்கும் அடிப்படை. அதாவது பலவித விஷயங்களால் அலைக்கழிக்கப்படும் மனதை ஒரு முகப்படுத்துவது யோகா. உடலால்தான் ஞானத்தை அடைய முடியும். அதற்கு நல்ல உடல்நிலை மிகவும் அவசியம்!

அதனால் என்னிடம் பயில வருபவருக்கு அவரது வயது, ஆணா அல்லது பெண்ணா, உடல் வாகு, வாழும் இடம், அன்றாடம் செய்யும் வேலை, யோகாப் பயிற்சி செய்ய அவர் ஒதுக்கக்கூடிய நேரம் எனப் பலவற்றை ஆராய்ந்து தனித் தனியாக அவரது தேவைக்கேற்ப கற்றுத் தருகிறேன். தவிர நடன கலைஞர்கள், விளையாட்டு வீரர்கள், கர்நாடக இசை கலைஞர்கள் போன்ற பிரபலத் துறையைச் சேர்ந்தவர்கள், அவரவர் தொழிலில் பரிமளிக்க தேவைக்கேற்றப்படி உடல் வாகை அமைக்கக் கற்றுத் தருகிறேன். மேலும் உயர் இரத்த அழுத்தம், ஆஸ்துமா, பின்புற முதுகு வலி, கழுத்து வலி, போன்ற பலவற்றிற்கு மருத்துவமாக யோகா பயிற்சிகளை கற்றுத் தருகிறேன்.

யோகா என்றால் ஆசனம் மட்டும் அல்ல. அதோடு தியானம், வேதம், சம்ஸ்க்ருதம், ஆயுர்வேதம் என பல விஷயங்கள் இணைகின்றன. சம்ஸ்க்ருத பாரம்பரியத்திற்கு தன்னை அர்ப்பணிக்காதவன் யோகாவில் தேர்ச்சி பெற இயலாது. இதனை நன்கு ஆராய்ந்து தெரிந்து கொண்டுள்ள அதே சமயத்தில், யோக சாத்திரத்தில் சம்ஸ்க்ருத கலாசாரத்திற்கும் தமிழ் கலாசாரத்திற்கும் உள்ள பெரும் ஒற்றுமையை என் மனைவியின் யோகம் பற்றிய ஆய்வின் மூலம் அறிந்து, அதனை வெளிப்படுத்தும் முயற்சியில் தற்போது ஈடுபட்டுள்ளேன். யோகாவின் மூலம் என் தேடல்கள் தொடர்ந்து

தர்பூஸ் அல்லது வாட்டர்மிலான் பழத்தை தோல் சீவி எடுத்து துண்டுகளாக்கி சர்க்கரை அவரவர் விருப்பத்திற்கு ஏற்ப சேர்த்து, இத்துடன் 3 கப் பால் விட்டு மிக்ஸியில் மில்க் ஷேக் தயாரிக்கலாம். இவ்வாறு தயாரிக்கும் போது கடைசியாக ½ கப் பால் ஏடு சேர்த்து மிக்ஸியை ஒரு நிமிடம் சுற்றவிட்டு எடுத்து கோப்பைகளில் ஊற்றி விருந்தினர்கள் வரும்போது பரிமாறலாம். மிகவும் சுவையாகவும் பார்ப்பதற்கும் இளம் ரோஸ் நிறத்துடன் இந்த மில்க் ஷேக் குழந்தைகளை மிகவும் கவரும்.

– ஜெயந்தி நாராயணன்



கொண்டே இருக்கும்."

திரு. ராஜசேகர்

(இமேஜ் ஹெல்த் ஸ்பா – ரேகி ஹீலிங் சென்டர், சாஸ்த்திரி நகர், சென்னை.) :

"முதுகலை படிப்பை முடித்து விட்டிருந்த சமயம். கராத்தே முதலிய 'மார்ஷியல் ஆர்ட்ஸ்' கலைகளை கற்றிருந்ததால், உடலை போற்றி பாதுகாக்க வேண்டும் என்ற எண்ணம் ஏற்பட்டதன் விளைவாக 'ஜிம்' ஒன்றை தொடங்கினேன். எந்த ஒரு தொழிலையும் தொடங்கி, அதில் காலூன்றும் போது பல வித பிரச்னைகளை சமாளிக்க வேண்டியிருக்கும். அலுவலக பிரச்னைகள் ஒருபுறமிருக்க, வீட்டிற்குத் தலைமகன் என்ற பொறுப்பும் மற்றொரு புறம் இருக்க, மனதில், "இந்த பிரச்னைகளை நம்மால் சமாளிக்க முடியுமா?" என்ற பயம் கலந்த கவலை ஏற்பட்டது.

என்னுடைய 'ஜிம்'மில் செய்ய வரும் உறுப்பினர் ஒருவர் 'ரேகி' என்ற தியானப் பயிற்சியை பற்றிக் கூறினார். மனம் அமைதியை நாடிக் கொண்டிருந்த அந்த சமயத்தில் 'ரேகி' பயிற்சியை பயின்றால் ஏதேனும் மாறுதல் ஏற்படுமோ என்ற ஆவலில் 'ரேகி' பயிலத் தொடங்கினேன். அதில் தேர்ச்சி பெற்று, 'ரேகி' மூலம் உடல் உபாதைகளை குணப்படுத்தும் முயற்சியில் ஈடுபட்டு தேர்ச்சி பெற்றுள்ளேன்.

'ரேகி' கற்றுக் கொள்ளும் முயற்சியில் எனக்குக் கிடைத்த அற்புதமான சந்தர்ப்பம் தியானப் பயிற்சி. தியானம் செய்வது மனதை அமைதிப்படுத்துவதற்காக என்று அனைவரும் நினைக்கின்றனர். அதன் மூலம் வாழ்வில் செல்வமும், செழிப்பும், வெற்றியும் பெறலாம் என்று எண்ணுகின்றனர். அது தவறு. தியானம் என்பது நம்மை இயற்கையுடன் ஒன்றுபடுத்திக் கொள்ளும் முயற்சியே! இந்தப் பயிற்சி முதலில் சிரமமானதாக தென்பட்டாலும், முயற்சி செய்தால் கிடைக்கும் பலன் அபாரம்!

தியானம் என்பது அவரவர் முயற்சிக்கு ஏற்ற அளவு ஒரு பொருளைப் பற்றியே சிந்திப்பதாகும். தியானம் என்பது மூன்று நிலைகள் கொண்டது. முதல் நிலையில் அவரவர் இஷ்ட தெய்வம் அல்லது விருப்பமான மலர், ஜோதி என ஏதேனும் ஒன்றை நினைத்துக் கொண்டு, கண் களை மூடி மனதை அந்தப் பொருளில் ஒரு முகப்படுத்த வேண்டும். கண்களைத் திறந்து மூடினாலும் எத்தனை நேரம் மனம் தொடர்ந்து அப்பொருளையே நினைக்கிறது என்பதே பயிற்சியை நாம் எப்படி எடுத்துக் கொண்டிருக்கிறோம் என்பதற்கு அடையாளம். கண்களைத் திறந்து மூடினாலும் தொடர்ந்து பத்து நொடிகள் அந்தப் பொருளே மனதில் நின்றால் முதல் நிலையில் தேர்ச்சி பெற்றுள்ளதற்கு அடையாளம். தியானத்தில் மிக முக்கியமானது மனசாட்சிக்கு விரோதமில்லாமல் உண்மையாக நடந்து கொள்வதே.

இரண்டாம் நிலையில் கண்களை மூடிய நிலையில் மனதில் ஏற்படும் எண்ணங்களை ஓட விடுவது. ஆனால் அதே சமயம் அவற்றை ஆழமாக மனதில் எடுத்துக் கொள்ளாமல், அப்படியே ஒதுக்கி விடுவதுதான் இரண்டாம் நிலை. ஆனால் இந்நிலையில் எண்ணங்களைக் கட்டுப்படுத்த முயன்றால் தலைவலி முதலிய தொந்தரவுகள் ஏற்படும்.

மூன்றாம் நிலை என்பது, வீட்டில் அமர்ந்து ஜன்னல் அருகே பார்க்கும்போது, அருகில் வரும் பறவையை எப்படி விரட்டுகிறோமோ, அதே போல் மனதில் பதிவாகும் எண்ணங்களை கண்களை மூடிய நிலையில் விரட்டி விடுவதே. இந்த நிலையை இல்லறத்தில் இருந்தபடி அடைய முடியாது. காடுகளில் தவம் செய்த ரிஷிகளும், முனிவர்களும் துறவறம் மேற் கொண்டு, உணவில் கட்டுப்பாடு கொண்டு பழங்களை உண்டு, இந்நிலையை அடைந்தனர்.

தியானம் என்பதை உணர, அதன் பூரணத்துவத்தை அடைய கால வரையறை கிடையாது. முதல் நிலை தியானம் செய்தால் கூட

ஒரு வித புல்லரிப்பு, புனிதமடைந்த நிலை, உடலில் ஒளி பிறந்த உணர்வு போன்றவற்றை பலர் உணர்கின்றனர். என்னைப் பொறுத்த வரை நாம் செய்யும் ஒவ்வொரு செயலும் இறைவனின் அருளால் நடைபெறுபவையே. கராத்தே முதலிய வீர விளையாட்டுகளில் ஈடுபட்டிருந்த நிலையில் இருந்த நான் இன்று தியானத்தில் ஈடுபட்டு மனதில் அமைதி பெற்றிருப்பது இறைவனின் செயலே. என் 'ஜிம்'மின் உறுப்பினரை ஒரு கருவியாக பயன்படுத்தி என்னை தியானத்தில் ஈடுபடுத்தியது இறைவனின் அருள் விளையாட்டே!

இன்று குடும்பப் பிரச்னைகள், அன்றாடம் அலுவலகத்தில் ஏற்படும் பிரச்னைகள் எதுவும் என்னைப் பாதிப்பதில்லை. எந்த ஒரு செயலும் எனக்கு பயத்தையோ கவலையையோ ஏற்படுத்துவதில்லை. யோகாசனம், தியானம், 'ரேகி' மூன்றையும் ஒழுங்காக செய்ய முயன்று வருவதால் முதல் நிலையில் இருந்த நான் இரண்டாம் நிலைக்கு வந்திருக்கிறேன். இதையும் கூட இறைவனின் அருளால்தான் என்னால் செய்ய முடிகிறது. இதனால் மனிதற்குக் கிடைக்கும் திருப்தி என்ன என்பதை வார்த்தைகளால் சொல்ல முடியாது. அதை அனுபவித்து ஒவ்வொருவரும் உணர்ந்துதான் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்."

திருமதி கமலா ராமன் :

"1981ம் ஆண்டு நான் டெல்லியில் இருந்த சமயத்தில் என் மகள் மருத்துவப் படிப்பைப் படித்து முடித்தாள். அந்த இனிய சந்தர்ப்பத்தில், எங்கள் மகிழ்ச்சியை சிறிய தானம் ஒன்றைச் செய்து கொண்டாட எண்ணினோம். அதனால் எங்களால் இயன்ற ஒரு சிறு தொகையை கல்கத்தாவில் உள்ள மதர் தெரஸா ஆசிரமத்திற்குத் தர, நானும் என் மகளும் கல்கத்தாவிற்குச் சென்றோம். அங்கு, நன்கொடையை கொடுத்த பிறகு, அங்கு பணிபுரிபவரிடம், "நாங்கள் அன்னையை பார்க்க முடியுமா?" என்று கேட்டேன். "சற்று காத்திருங்கள்" என்றார். ஐந்தே நிமிடங்களில் வந்த அன்னை, நாங்கள் எங்கிருந்து வருகிறோம், என்ன விஷயம் என கேட்டுத் தெரிந்து கொண்டார். அதன் பிறகு என்னிடம், "உன் கணவரோ அஸிஸ்டெண்ட் கலெக்டராக இருக்கிறார். அதனால் நீ வேலைக்குச் செல்ல வேண்டிய அவசியமில்லை. நீ ஏன் பொது மக்களுக்குச் சேவை செய்யக் கூடாது? மானிடப் பிறவி எடுத்ததற்கு ஒரு அர்த்தம் இருக்க வேண்டாமா?" என்று கேட்டார். அதன் பிறகு என் மகளுக்கும் சில அறிவுரைகள் கூறினார். தெய்வமே நேரில் வந்தது போன்ற கருணை வடிவமான அன்னை, தன் அன்பு வார்த்தைகளால் என் வாழ்க்கையில் இரண்டாம் பாகத்திற்கு வழி வகுத்தார்.

அந்த நாள் வரை நான் அதிகம் கோயில்களுக்குச் சென்றதில்லை. வீட்டில் விளக்கேற்றி பெருமாளுக்கு ஒரு நமஸ்காரம் மட்டும் செய்வதுண்டு. ஆனால், அந்நிகழ்ச்சிக்குப் பிறகு "மானவ சேவா, மாதவ சேவா" என்ற கொள்கையை அடிப்படையாகக் கொண்டு சேவை செய்வதன் மூலம் இறைவனடி சேர விரும்புகிறேன். என்னுடைய கணவர் பணியில் இருந்த போது மிகவும் நேர்மையைக் கடைபிடித்தவர். அதனால் என் பொது நல சேவை அவரது அலுவலக வாழ்வை பாதிக்காமல் இருக்க



தோசை கல்லுடன் நட்பு பாராட்டி உங்கள் காலை வாரி விடுகிறதா? ஒரு பெரிய வெங்காயத்தைக் குறுக்காக வெட்டி கத்தியின் முனையில் குத்திக் கொண்டு கல்லில் ஒரு ஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு வெங்காயத்தைக் கொண்டு ஒரிரு முறை தேய்த்து பின் தோசை வார்க்கவும். அருமையாக படல் படலாக வரும்.

- மீனா. நா.

வேண்டும் என்று மிக கவனத்துடன் இருந்தேன். முதலில் எங்கள் அலுவலக காலனியில் உள்ளவர்களிடம் நன்கொடை, பழங்கள், இனிப்பு ஆகியவற்றை சேகரித்து டெல்லியின் புறநகரில் ப்ரேம் நகர் என்ற பகுதியில் உள்ள தொழுநோயாளிகளுக்கு எடுத்துச் செல்லத் தொடங்கினேன். அதன் பிறகு எங்கள் இல்லத்தின் அருகே இருந்த 'இந்திய பார்வையற்றவர்கள் சங்கத்தி'னருடன் என்னை இணைத்துக் கொள்ளத் தொடங்கி, அவர்களுக்காகப் பல உதவிகளைச் செய்தேன்.

1991ம் ஆண்டு என் கணவர் வேலையிலிருந்து ஓய்வு பெற்றதும் சென்னை வந்தோம். வந்த இடத்தில் ஆங்காங்கே நடந்த சத்ய சாயி பஜன், அவர்கள் செய்யும் பொதுத் தொண்டு ஆகியவை என்னை கவரத் தொடங்கியது. அவர்களது ஒழுங்கும், கட்டுப்பாடும், என்னை அவர்களுடன் சேரத் தூண்டியது.

கொஞ்சம் கொஞ்சமாக பஜனை பாடுவது, வழிபடுவது எனத் தொடங்கிய நான் என்னை முழுவதுமாக ஸ்வாமியின் பாதங்களுக்கு அர்ப்பணிக்கத் தொடங்கினேன். எனக்குத் தெரிந்த பஜனை பாடல்களை உடல் ஊனமுற்ற பெண்கள், அனாதை குழந்தைகள் ஆகியோருக்கும், எங்கள் இல்லத்தருகே உள்ள குழந்தைகள், இல்லத்தரசிகளுக்கும் சொல்லித் தருகிறேன். அவர்கள் தரும் அரிசி, பழைய துணிகள், மளிகை, நன்கொடை முதலியவற்றை பல காப்பகங்களுக்குச் சென்று தருகிறேன்.

ஒவ்வொரு நாள் எழுந்த உடனும் நான் தெய்வத்திடம் செய்யும் பிரார்த்தனையே, "எனக்கு உன் அருளால் உடலில் சக்தியைக் கொடு. என்னால் இயன்ற உதவியை பிறருக்குச் செய்யும் மனப்பான்மையையும் செய்ய பொறுமையையும் கொடு" என்பதே! எனக்கு சேவையில் இருந்த ஈடுபாட்டினால், ஆன்மீகத்தில், மானுட தெய்வம் சத்ய சாயிபாபாவிடம் தீவிரமான ஒரு நம்பிக்கை ஏற்பட்டது. அவரது கொள்கையான, "லோகா சமஸ்தா சுகினோ பவந்து" என்ற பிரார்த்தனையையே நானும் துதித்து வருகிறேன்.

சமீபத்தில் விருகம்பாக்கத்தில் ஒரு வீட்டில் பஜனை நடந்தது. வீட்டிற்கு நான் வந்த பிறகு ஒரு பெண்மணி எனக்குத் தொலைபேசி மூலம், "பகவான் சத்ய சாயி உங்களுக்கு ஒரு செய்தி அனுப்பியிருக்கிறார். உங்களது பக்தியும், பிரார்த்தனையும் அவருக்கு திருப்தியளித்திருக்கிறது. உங்களுடைய சேவைகள் தொடர்ந்து செய்யப்பட வேண்டும்" என்று கூறினார். இந்த பதில் என்னை எல்லையில்லா ஆனந்தத்தில் ஆழ்த்தியது. பகவானின் பாதங்களை சரணடைய அவரை நோக்கி மேலும் ஒரு அடி வைக்க எனக்குக் கிடைத்த ஊக்கமாக கருதுகிறேன்.

என் கணவரின் ஒத்துழைப்பு எனக்குக் கிடைத்த பாக்கியம். என் உடலில் சக்தியும், மனதில் நம்பிக்கையும் இருக்கும் வரை பகவானின் மனம் ப்ரீதி அடையும் வகையில் என் சேவைகள் தொடரும். தொடர வேண்டும் என்பதே என் பிரார்த்தனை!"

பேட்டி : **ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்**

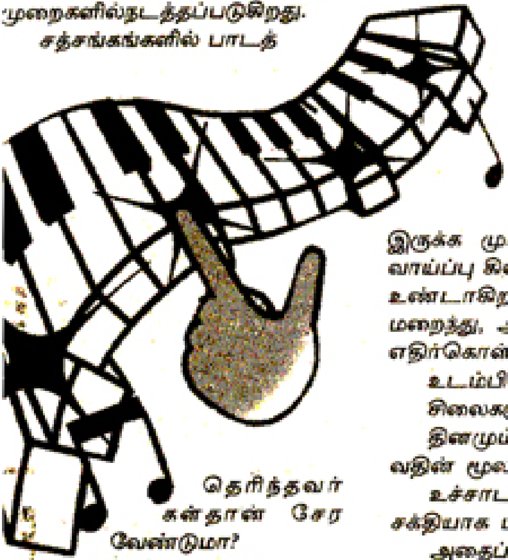
சத்சங்கங்களில் சேருங்கள்!

'சத்சங்' என்ற வார்த்தையை தற்சமயம் பலருடைய வாயில் இருந்தும் நாம் கேட்கிறோம்.

ஒரே மாதிரி நம்பிக்கையுடையவர்கள், அவரவர்களுக்கு இஷ்டப்பட்ட குருவையோ அல்லது தெய்வத்தையோ நினைத்து ஒரு இடத்தில் கூடி பஜனைப் பாடல்கள் பாடி அந்த நேரத்தை இனிமையானதாக ஆக்குகிறார்கள் அல்லது பேசுகிறார்கள்.

இன்று - நாட்டின் பல இடங்களிலும் 'சத்சங்கங்கள்' நடைபெறுகின்றன.

அவரவர்க்கு இஷ்டமான முறைகளில்நடத்தப்படுகிறது.



சத்சங்கங்களில் பாடத் தெரிந்தவர்கள்தான் சேர வேண்டுமா?

அவசியம் இல்லை.

யார் வேண்டுமானாலும் சேரலாம். அவர்களுக்குப் பாடத் தெரிந்து இருந்தாலும், தெரியாமல் இருந்தாலும் சேரலாம்.

அவர்களுடைய குரல் நல்ல வளம் உள்ளதாக இருந்தாலும், மோசமானதாக இருந்தாலும் சேரலாம்.

வயசு வித்தியாசம், ஆண் பெண் வித்தியாசம், ஜாதி மத வித்தியாசம் இல்லாமல் சேரலாம். பணம், பதவி, படிப்பு வித்தியாசம் இல்லை.

இன்று.

பல சத்சங்களிலும், பல மதங்களைப் பற்றிய பாடல்களும் பஜனைகளில் பாடப் படுகின்றன.



சத்சங்கத்தினால் கிடைக்கும் பயன்கள் ஏராளம்.

ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தில் ஒரு இடத்தில் கூட முடிகிறது. பாடும் போது நம்மைப் பற்றிய கவலைகள், நம் உடம்பைப் பற்றிய கவலைகள், இறந்த கால துக்கங்கள், எதிர்கால பயங்கள் இவற்றைப் பற்றி எல்லாம் மறந்து பாடுவதில் மாத்திரம் நம் கவனம் இருக்கிறது.

பாடுபவர்கள் பெரும்பாலும் சந்தோஷமாக இருக்க முடிகிறது. மனசு லேசாகிறது. அடிக்கடி பாட வாய்ப்பு கிடைக்க, கிடைக்க, அடிக்கடி மனதில் சந்தோஷம் உண்டாகிறது. மனதில் சந்தோஷம் பிறக்க, கவலைகள் மறைந்து, அப்படியே இருந்தாலும் அதனைத் துணிவுடன் எதிர்கொள்ள தைரியம் கிடைக்கிறது.

உடம்பில் ஒரு புதிய சக்தி கிடைப்பதை உணரலாம்.

சிலைகளுக்கு எப்படி சக்தி கிடைக்கிறது?

தினமும் குறிப்பிட்ட மந்திரங்களை உச்சாடனம் செய்வதின் மூலமே உண்டாகிறது.

உச்சாடனம் செய்யும் மந்திரங்களின் ஒலி அலைகள் சக்தியாக மாறுகிறது.

அதைப் போலவே சத்சங்கங்களில் பாடல்களைப் பாடும் போதும், கேட்கும் போதும் பாடல்களில் இருந்து எழும் ஒலி அலைகள் அந்த இடத்தைச் சுத்தப்படுத்தி, நம்முடைய உடலையும் மனதையும் சுத்தப்படுத்தி நம்முடைய உடம்



பிலும் மனதிலும் புதிய தெம்பு ஏற்பட உதவுகிறது.

பெரும்பாலான சத்சங்கங்களில் பாட தேர்ந்தெடுக்கப் பட்ட பாடல்களின் வரிசைகளிலும் காரணம் இருக்கிறது.

ஆரம்பத்தில் மெதுவான தாளத்துடன் பாடப்படும் பாடல்களும், இடையில் சற்று வேகம் கூடிய பாடல்களும், இறுதியில் அதனைக் காட்டிலும் துரித தாளத்தில் பாடப் படும் பாடல்களும் பாடப்படுகின்றன.

இதன் அர்த்தம் -

நம்முடைய உடம்பில் சக்தி கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் கூட்டப்பட்டு இறுதியில் முடிந்த அளவு அதிகரிக்கப்பட்டு அதனுடன் பாடல் பாடுவது நிறுத்தப்படுகிறது.

நம்முடைய உடம்பில் அதிக 'எனர்ஜி' உண்டாக இந்த முறை காரணமாகிறது.

அதனால்தான் -

பல சத்சங்கங்களிலும் குறிப்பிட்ட பாடல்களே திரும்பத் திரும்பப் பாடப்படுகின்றன.

சத்சங்கங்களை பாட்டுக் கச்சேரி மேடையாக பலரும் மாற்ற விரும்பாததன் காரணம் இதுவே.

சத்சங்களங்களில் போட்டி மனப்பான்மையுடன் பாடல் களைப் பாடுவதை பலரும் விரும்புவது இல்லை.

காரணம் -

இதனால் கிடைக்கும் பலன் எல்லோருக்கும் கிடைக்க வேண்டும். பாடத் தயங்கும் பலரும் தைரியமாக வாயைத் திறந்துப் பாட வேண்டும் என்ற நோக்கத்தினால்தான்.

இந்த சத்சங்கங்களில் -

இசைக் கருவிகள் இல்லாமல் பாடுபவர்கள் உண்டு. ஜால்ரா, கஞ்சிரா, டோலக் போன்ற கருவிகள் வைத்துக் கொண்டு பாடுபவர்கள் உண்டு. இன்னும் பெரிய சத்சங்கங் களில் முழு 'ஆர்க்கெஸ்ட்ரா'வுடன் பாடுவதும் உண்டு.

இது போன்று பாடுவது பெரும்பா லும் ஏதாவது விசேஷம் சம்பந்தப் பட்ட நிகழ்ச்சியாக இருக்கும்.

பல இடங்களில் பத்துப் பதி னைந்து பேர் சேர்ந்து குறிப்பிட்ட நேரத்தில் தொடங்கி பாடி வருகிறார் கள்.

சாயி சத்சங், ஸ்ரீஸ்ரீ ரவிசங்கர் சத் சங், ஸ்ரீராமபஜனை, என நிறைய இருக்கின்றன.

வாரத்தில் ஒரு நாள் ஒவ்வொரு வீட்டில் நடத்தப்பட்டு வருகிறது.

குழந்தைகளின் பிறந்த நாள், இரு மண நாள் போன்ற நாட்களில் சத்சங்கம் நடக்கும் போது நினை வுக்குக் கொண்டு வரப் பட்டு, அந்த நிகழ்ச்சி சம்பந்தப்பட்ட வர்களையும் வாழ்த்திப் பாடும் போது சம்பந்தப்பட்டவர்களுக் கும் மட்டுமல்லாமல் மற்றவர் களுக்கும் சந்தோஷம் கிடைக் கிறது.

நம்மால் யாராவது சந்தோஷ மாக இருக்க முடியும் என்றால் அதற்கு நாம் உதவி செய்ய லாமே!

சத்சங்கங்களில் சேருவதால் ஒருவரை ஒருவர் தெரிந்து கொண்டு புரிந்து கொண்டு உதவ முடிகிறது.

நமக்காகப் பலபேர்கள் உதவ இருக்கிறார்கள் என்ற நம்பிக்கை நம் தனிமை எண்ணத்தையும் போக்குகிறது.

கூட்டுக் குடும்பங்கள் சிதறி நாம் தனியாக இருக்கும் போது இது போன்ற சத்சங்கங்களில் சேருவது மனதிற்கு எவ்வளவோ தைரியத்தைத் தருகிறது.

அந்நிய நாட்டிலும், அந்நிய இடத்திலும் நாம் அந்நியர் அல்ல. நம்முடைய நட்பு வட்டம் விரி வடைகிறது.

காந்திஜி -

தன்னுடைய எந்த காலகட் டத்திலும் தினசரி மாலை கூட்டுப் பிரார்த்தனைக் கூட் டத்தை நடத்தத் தவறியதில்லை.

காந்திஜியின் முறையைப் பின்பற்றி தினசரி முடியாவிட் டாலும், வாரத்தில் ஒரு நாளாவது சத்சங்கங்களில் சேர்ந்து நேரத் தைப் பயனுள்ளதாக கழிப்போம்.

படங்களும் கட்டுரையும் :

— கமலநாதன்



அழகோடு உணவையும் கவனிக்கவும்!

தேல் அடுப்பில் பால் பொங்கி வழிந்து கொண்டிருந்தது. பாலைப் பார்த்து இறக்குவது என்பது ஒரு வயசு வந்த பெண்ணுக்கு பிரம்ம ப்ரயத்தனம் எதுவுமே இல்லை. அப்படி இருக்கையில் எங்கு போய்த் தொலைந்தாளோ லக்ஷ்மி என்று அலமு புலம்பிக் கொண்டே தடதடவென்று ஓடி வந்தாள். அங்கு எதுவுமே நடக்காதது போல் அப்பொழுதுதான் கொட்டாவி விட்டுக் கொண்டு, அம்மா சொன்ன வேலையை தலைப் பொறுப்பாக மறந்து,விட்டு, சுணங்கியபடி சேரிலிருந்து எழுந்தாள் லக்ஷ்மி. பற்றிக் கொண்டு வந்தது அலமுவிற்கு.

"ஏண்டி நாளைக்கு ஒரு வீட்டிற்குப் போக வேண்டிய பெண். இப்படி பொறுப்பில்லாமல் இருந்தால் என்னைத்தானடி மாமியார்காரி இடித்துக் காட்டுவாள் பொண்ணை வளர்த்த லக்ஷணத்திற்கு. இந்த அழகில் டிகிரி முடிச்சவுடன் உனக்குக் கல்யாணத்தைப் பண்ணனும்னு உங்கப்பா வேற ஒத்தைக் காலில் நிக்கறார். அவர் முதலில் உன் காலுக்கு என்ன வழி பண்ணப் போறார்னு தெரியலை."

"ஏம்மா எப்பப் பாத்தாலும் என்னைத் திட்டிண்டே இருக்கே. எனக்கென்ன கால் ஊனமா? கவலைப்படறியே! கொஞ்சம் வளைவில்லாமல் ஃப்ளாட்டாக தப்பட்டையாக இருக்கு. இது ஒரு குறையா? என் காலேஜ் ஃப்ரெண்ட்ஸ் கூட என்னை, "நீ குதிகால் விளம்பரத்திற்கு வேணும்னா மாடல் ஆக இருக்கலாமேன்னு" கேலி பண்ணறா. கால் பாட்டுக்கு இருக்கட்டும். அப்பாகிட்ட சொல்லி என் மூஞ்சியிலே இருக்கிற கருப்பு திட்டு போறதுக்கு வேற என்ன பண்ணலாம்னு நீயே கேட்டுச் சொல்லு. எனக்கு வெளியிலே போகவே ரொம்ப அவமானமா இருக்கு.

"லக்ஷ்மி" பேர் மட்டும் அழகாக இருந்தால் போதாதே. எங்கு ஜாதகத்தை நீட்டினாலும் என்க்ளோசர் ஃபோட்டோவும் தேவைப்படுகிறதே. கல்யாண வயதில் பெண்களுக்கு இன்னும் தன்னை மேலும் எப்படி அழகுபடுத்திக் கொள்ளலாம் என்று தோன்றுவதில் தப்பில்லை. ஆனால் லக்ஷ்மி விஷயத்தில் முதலுக்கே மோசமாக அல்லவா இருக்கிறது. ஒரு மஞ்சள் கோட்டிங், வாயைத் திறந்தால்

"அக்காதான் பேசறா ஒத்திக்கோ ஒத்திக்கோ" என்று பாடும்படியாக





குலோப் ஜாமூன் பாகு மீதம் இருந்தால் அதில் எலுமிச்சம் பழம் பிழிந்து ஜூஸ் என ஐஸ் போட்டுப் பருக ஜூஸ் சூப்பர் என்பீர்கள்.

– ஆர். பாலா

ஒரு நாற்றம். இது மட்டுமல்லாமல் நளினமில்லாமல் தப்பட்டையாக பாதம். பாதத்தில் முன்னுக்கும் பின்னுக்கும் இடையில் ஒரு லேசான, நளினமான வளைவு. ம்ஹூம்... இடையவே இடையாது. சரி எல்லாம் போகட்டும். காரியத்தில் 'வெட்டிக் கொண்டு வா. என்றால் கட்டிக் கொண்டு வருவாளா என்றால் வந்த காரியத்தையே மறந்து வெட்டியாக வளைய வந்து கொண்டிருப்பாள். அப்படியொரு சோம்பேறித்தனம். கொட்டாவி விட்டுக் கொண்டு விஷயத்தை கோட்டை விடுவதில் கில்லாடி. இவளை எப்படிச் சரி செய்வது?

அழகுக்கலை மட்டுமல்லாமல், உணவு ஆலோசனைகளையும் வழங்கும் அழகுக் கலை நிபுணர் திருமதி ஹேமா லக்ஷ்மண் உபாயம் சொல்லாமலா போய் விடுவார்? அணுகியது வீண் போகவில்லை.

திருமதி ஹேமா லக்ஷ்மண் கூறுகிறார் :

இங்கு கூறியிருக்கும் சில குறைகள் சரி செய்யப்படக் கூடியவைதான். முதலில் ஒன்றைக் கூற விரும்புகிறேன். ட்ரீட்மெண்ட் என்று வந்தால் அரச மரத்தைச் சுற்றிவிட்டு அடிமடியைத் தொட்டுப் பார்க்கும் அவசரம் இருக்கக் கூடாது. கொஞ்சம் பொறுமையைக் கடைபிடிக்க வேண்டும்.

கழிவை வயிற்றில் வைத்துக் கொண்டு நிவாரணம் தேடுவது என்பது அர்த்தமற்ற செயல். வயிற்றை சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். மலச்சிக்கல் இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ப்ரேக் ஃபாஸ்ட் என்று ஏன் பெயர் வந்தது தெரியுமா? இரவு ஒன்பது மணிக்குள் சாப்பிட்டுவிட்டு காலை ஆறு மணி வரை ஒன்றுமே சாப்பிடாமல் உபவாசம் இருப்பதால் அதை முறித்து, முதலில் சாப்பிடும் ஆகார வேளை ப்ரேக் ஃபாஸ்ட் என்று பெயர் வந்தது.

அந்த முதல் ஆகார வேளையில் ஓட்ஸ் கஞ்சி வைத்து, அதில் சில பழத் துண்டுகளைத் தூவி சாப்பிடலாம். 'கொழுத்தவனுக்குக் கொள்ளு' என்று ஒரு வழக்கு உண்டு. உடலை இளைக்க வைத்து, சுறுசுறுப்பாக வைக்கும் ஓட்ஸ் கஞ்சியுடன் பழத்துண்டுகள் சேருவதால் நல்ல மலமிளக்கியாக செயல்படுகிறது. வயிறு சுத்தமாவதுடன் உடலுக்கு வலிவும் கிடைக்கிறது.

பாலைவனம் தரும் உஷ்ணமான பழம் பேரீச்சம்பழம். கனியாத இப்பழத்தை பறித்து, உலர வைத்து, 'கஜூர்' என்ற பெயரில் நமக்குக் கிடைக்கப் பெறுகிறது. இரவு உணவிற்கு மூன்று மணி நேரத்திற்குப் பிறகு நான்கு பேரீச்சம் பழத்துடன் அரை டம்ளர் பால் சாப்பிட்டால் வலிவு, இரத்த ஓட்டம், பல் மற்றும் கண் பார்வை உறுதிபடும்.

நான்கு பேரீச்சம்பழம், நான்கு பாதாம் பருப்பு, இரண்டு ஏலக்காய் இவற்றை நான்கு மணி நேரம் ஊறவைத்து, அரைத்து, அரை ஸ்பூன் உருக்கிய நெய்யுடன் கலந்து சாப்பிட்டால் மேனி பளபளப்பாக இருக்கும். பேரீச்சம் பழத்தில் வைட்டமின் ஏ, பி, கால்சியம், இரும்புச் சத்து அடங்கியிருக்கிறது.

லேசாகப் புளித்த கடைந்த மோர் ஒன்றரை லிட்டர் சாப்பிட்டு வர உடல் பளபளவென்றிருக்கும். லேசாக புளித்த மோரில் அசிடிட்டி அதாவது புளிப்புத்தன்மை கிடையாது. அதில் ஈஸ்ட் இருப்பதால் உடலுக்கு நல்லது.

வயிறு சுத்தமாக இல்லாத காரணத்தால் அஜீரணம், அதனால் வாய் துர்நாற்றம், உடலில் சோம்பேறித்தனம், சோம்பேறித்தனத்தால் பல்லை சரியாக சுத்தம் செய்யக் கூட பொறுமையில்லாமல் காரை படிதல் இதெல்லாம் உண்டாகிறது.

கருப்புத் திட்டுக்கள் கூட அதிகச் சூட்டினால்தான் உண்டாகிறது. உஷ்ணத்தைத் தணிக்க, பழங்கள், மோர், பால் இவற்றை மேற்கூறியவாறு சாப்பிட்டு வரலாம்.

கடைசியாக தப்பட்டையான பாதத்தை சரி செய்ய ஒரு வழி இருக்கிறது. ஒரு தாம்பாளத்தில் பச்சைப் பயிறை பரத்திக் கொள்ளவும். பாதத்தை அதில் வைத்துக் கொள்ளவும். குதிகாலை உயர்த்தி கால் கட்டை விரல் மற்ற விரல்கள் மட்டும் பயிறில் படும்படியாக வைக்கவும். பழைய நிலைக்கு பாதத்தைக் கொண்டு வரவும். இப்பொழுது விரல்களை உயர்த்தி குதிகால் மட்டும் படும்படியாகத் தூக்கவும். இப்படி முன்னும் பின்னும் இரண்டு பாதங்களையும் செய்ய வேண்டும். ஒரு நாளைக்கு முப்பது தடவைகள் செய்யலாம்.

நாளடைவில் விரல்கள், குதிகாலுக்கிடையில் ஒரு சிறிய வளைவு மாதிரி தோற்றம் கொடுத்து, நளினமாகத் தெரியும். நிச்சயம் குதிகால் விளம்பரத்திற்கு மாடல் ஆகலாம். எல்லாவற்றிற்கும் பொறுமை வேண்டும். எடுத்தேன் கவிழ்த்தேன் என்று அவசரமாக செயல்படக் கூடாது. வெற்றி நிச்சயம்.

பேட்டி, தொகுப்பு : **மாலதி சந்திரசேகரன்**

நவீன நாகரீக முறையில்

கடந்த ஆண்டு ஜூன் மாதம் அமெரிக்காவில்
'பென்ஸில்வேனியா'வில் வசிக்கும் எங்கள் உறவினர்
டாக்டர் சீனிவாஸ் அவர்களுடைய மகனுக்கு உப
நயனம் – அழைப்பிதழ் இந்தியாவில் இருக்கும் எனக்கு
வந்தது.

நான் ஏற்கெனவே அமெரிக்கா செல்ல விசா எடுத்து
விட்டதால், அங்கு சென்றபின் அந்த வைபவத்தை நேர்
லேயே கண்டுகளிக்க விருப்பப்பட்டேன்.

என் மகனிடம் தொலைபேசியில் என் விருப்
பத்தைத் தெரியப்படுத்தினேன். என் மகன் வசிப்பது
'நார்த் கேரோலைனா' என்கிற மாகாணத்தில், 'வின்ஸ்ட்
டன்-சேலம்' என்கிற ஊரில். அங்கு வேலை + எம்.எஸ்
படித்துக் கொண்டிருக்கிறான்.

"ஆகட்டும் அம்மா; ஃப்ளைட்டில் நல்ல டீ
கிடைத்தால் பார்க்கிறேன்" என்று அவன் எனக்கு
பதிலளித்து விட்டான்.

அமெரிக்காவில் 'விமானப் பயணம்' என்பது ரயி
பயணம் போல்; அடுத்தது
கார்ப் பயணம். விமானத்திற்
டிக்கட் எடுக்க 'இன்டர்நெட்
டில் நல்ல டீல் கிடைக்கிறத
என்று பார்த்துக் கொண்டே
யிருக்க வேண்டும். அதிர்ஷ்ட
தைப் பொறுத்து இன்று பயண
டிக்கட் 200 டாலராக இரு
கும்; நாளை திடுமென்று மு
மடங்கு ஏறிவிடும். பார்த்து
பார்த்து ரிசர்வ் பண்ண வேண்
டும்.



கடவுள் கிருபையால் என
விருப்பம் நிறைவேறியது
பால்டிமோர் விமான நிலைய
திற்கு டிக்கட் எடுத்தா
விட்டது.

வின்ஸ்டன்-சேலத்திலிருந்
'ராலே'வுக்கு காரில் ஒன்றரை
மணி நேரப் பயணம். பி
'ராலே'யிலிருந்து 'பால்டிமோர்' என்கிற ஊருக்கு விம
னத்தில் சென்றேன். அங்கிருந்து நானும் இன்னொர
உறவினருமாக கார் வாடகைக்கு எடுத்துக் கொ
டோம்; இரண்டரை மணி நேரத்தில் 'பென்ஸி
வேனியா' சென்றடைந்தோம்.

நாங்கள் செல்லும் முன்பே டாக்டர் சீனிவாஸ் இ
லத்தில் உறவினர் கும்பல் எக்கச் சக்கமாகக் குழ
யிருந்தது. சீனிவாஸ் தம்பதியர் இருவருமே டாக்டர்க
இருபது ஆண்டுகளுக்கு மேலாக அமெரிக்காவி
வசித்து வருபவர்கள். அமெரிக்கக் குடியுரிமை பெ
வர்கள்.

'அந்தக் கால' பழக்கங்கள்!

அவர்கள் வசித்து வரும் இல்ல
அமெரிக்க பாணியிலான மிகப் பெரி
தனி வீடு; மேல் குடி மக்கள் வாழு
பகுதி! (எனக்கு அந்தக் கால கிராமத்
வீடும், பண்டிகைகளுக்கு உறவினர்க



கூடுவதும் ஞாபகம் வந்தது. என்ன, இது நவீன முறை, அவ்வளவுதான். இந்த 'நவீன' கிராமத்துப் பழக்கம் இன்னும் கூட வருகிறது பாருங்கள்!)

உறவினர்களனைவரும் ஒருவருக்கொருவர் அறிமுகம் செய்து கொண்டு, குசலம் விசாரித்து பேசிக் களித்தோம். பின் இரவு உணவு உண்டபின் (இரவு ஏழு மணிக்குள் இரவுச் சாப்பாட்டை முடித்து விடுவது அங்குள்ளோர் பழக்கம்) நியூஜெர்ஸியில் உள்ள இந்து கோயிலுக்கு அனைவரும் கிளம்பினோம். அந்தக் கோயில் மண்டபத்தில்தான் பூணல் நடக்க இருந்தது.

ஐந்து கார்களில் அனைவருமாகக் கிளம்பினோம். ஆளுக்கொரு 'வழிகாட்டும் வரைபடம்' கையில். அமெரிக்காவில் காரில் எங்கு செல்வதென்றாலும், நன்கு பரிச்சயமான இடங்கள் தவிர வேறு எந்த இடத்திற்கும் கையில் 'மேப்' இல்லாமல் செல்லவே முடியாது. இல்லையெனில், வழி தவறுவது நிச்சயம், வழி தவறினால் அம்போ....!

அவர்கள் இல்லத்திலிருந்து கோவிலுக்கு ஒரு மணி நேரப் பயணம். கோயிலை அடைந்தோம். கோவிலைப் பார்த்து பிரமித்து நின்றேன்.

வெள்ளைப் பளிங்குக்கற்களால் இழைத்து மிக மிகச் சுத்தமாகத் தோற்றமளித்தது பெருமாள் கோயில்...! வருணிக்கவே வார்த்தைகள் வரவில்லை. எல்லா தெய்வச் சிலைகளும் கோயிலில் இருந்தன. ஆலயத்தினுள் பஜனை, சங்கீதம், உபன்யாஸம், சொற்பொழிவு, இவையெல்லாம் ஒவ்வொரு மூலையில் நடந்து கொண்டிருந்தன.

ஆலயமெங்கும் விதவிதமான நறுமணம் கமழ்ந்தது. நான் ஆலயத்தைச் சுற்றினேன்; நவக்கிரக சந்நிதி உட்பட அர்ச்சனை செய்ய டிக்கட் வாங்கியவன், அப்படியே அந்த இன்பத்தில் லயித்து, மெய்மறந்து கண்மூடி அமர்ந்து விட்டேன்.



ஆராதனை எல்லாரும் முடிந்த பின் நடுங்கும் குளிரில் ஆலயத்தின் மண்டபத்திற்கு வந்தோம்; அங்குதான் பூணல் நடைபெறவிருந்தது.

இந்தியா போல அமெரிக்காவில் எந்த விசேஷத்திற்கும் வேலையாட்கள் கிடைக்க மாட்டார்கள். நம் ஊரில் விசேஷங்கள் செய்வதென்றால் கவலையேயில்லை. சத்திரத்தி லிருந்து கட்டுச் சாதம் வரை காசை நீட்டி விட்டால் நம் பாடு லகுதான்.

ஆனால் அமெரிக்க வாழ்க்கை முறையே வேறு. வேலையாட்களும் கிடைக்க மாட்டார்கள்; கிடைத்தாலும் எக்கச்சக்க கூலி. அதனால், அமெரிக்காவில் வாழும் நம்மவர்கள் (எவ்வளவு செல்வந்தராயிருந்த போதிலும்) எல்லா விழாக்களுக்கும் அவர்களே கூடி எல்லாக் காரியங்களையும் செய்து கொள்வது வழக்கம். முன்பெல்லாம் சமையல் கூட அவர்களே செய்து கொள்ள வேண்டுமாம். இப்போது 'கேடரிங்' மட்டும் சில 'இந்தியன் ரெஸ்ட்டாரன்ட்'களில் செய்து கொடுக்கிறார்கள். (இதைத்தான் அந்தக் கால கிராமப் பழக்கம் என்றேன். எங்கள் பாட்டி காலத்தில் விசேஷங்களுக்குக் கூடுபவர்கள் ஆளுக்கு ஒரு வேலையாக எடுத்துச் செய்வார்கள். இப்போது போல வந்தேன், இருந்தேன், என்கிற மாதிரியான கதையே இல்லை. அதையே அமெரிக்காவில் பார்த்தபோது வியப்பாகத்தான் இருந்தது.)

மண்டபத்தை அலங்கரிக்கும் பொறுப்பை அனைவரும் இணைந்தே செய்யத் தொடங்கி

னோம். நான்கு பேர்கள் 'வாக்குவம்' ஓட்டினர். சிலர் நாற்காலிகளை ஒழுங்கு படுத்தினர்.

நானும் இன்னும் இரண்டு பெண்களும் சேர்ந்து வாசல், மேடை இங்கெல்லாம் இழை கோலமிட்டு செம்மண் பூசினோம். பின் ஜிகினா மாலைகளால் மேடை, சுற்றுப்புறம் அனைத்தும் அலங்கரித்தோம்; வாசலில் தோரணம் கட்டினோம். ரிசப்ஷன் ஹாலை அழகுபடுத்தினோம். சிலர் வீடியோ எடுக்கப் பொருத்தி வைத்தனர்.

இதில் மற்றொரு ஆச்சரியம் என்னவெனில் எங்களுடன் கலந்து கொண்டு வேலை செய்தவர்களில் பாதிப்பேர் அமெரிக்காவில் மருத்துவர்களாக இருப்பவர்கள். அமெரிக்க அரசாங்கத்தில் வேலை செய்யும் ஒரு இந்தியரும் அதில் இருந்தார். இந்திய அரசாங்கத்தில் உயர் பதவி வகிக்கும் ஒரு அதிகாரியும் அங்கு வந்திருந்தார். எதற்காக இதை எழுதுகிறேன் என்றால், அந்த இடத்தில் யாவரும் எந்தவித அந்தஸ்து பேதமுமின்றி ஒருங்கிணைந்தே செயல்பட்டோம். மண்டப அலங்காரங்கள் அனைத்தும் முடித்து நாங்களனைவரும் வீடு திரும்ப இரவு மணி பன்னிரண்டை எட்டி விட்டது.

எங்கள் அனைவருக்கும் நல்ல ஹோட்டல்களில் அறைகள் ஏற்பாடு செய்திருந்தார் டாக்டர் சீனிவாஸ். இரவெல்லாம் உறங்காமல் பேசிக் கொண்டிருந்து விட்டு மறுநாள் காலையில் ஆறு மணிக்கெல்லாம் கோவிலுக்குக் கிளம்பி விட்டோம்.

'நியூஜெர்ஸி' கோவிலும் மண்டபமும் விருந்தினர்கள் வருகையால் களைகட்டத் தொடங்கி விட்டது. உபநயன சடங்குகள் தொடங்கின.

பெண்களுக்கு குலப் பிரிவு இல்லை. பெண்கள் வெறும் பெயர் தான் போடுகின்றனர். ஆண்கள்தான் முதலியார், பிள்ளை, ஐயர், செட்டியார் என்று தன் பெயர்களில் சேர்த்துக் கொள்கிறார்கள். ஆக இந்த இனப்பிரிவு ஆண்களிடம்தான் இருக்கிறது.

— வாரியார்

தகவல் : ஆர். ஜெயலட்சுமி



மண்டப மேடையில் பருப்புத் தேங்காய், சீர்வரிசைகள், ஹோமத்தீ... இவையெல்லாம் இணைந்த உபநயன முகூர்த்தம்... அடடா! ஒன்பது கெஜம் பட்டுப் புடைவையில் மிஸஸ் சித்ரா சீனிவாஸ் தார்ப்பாய்ச்சி கட்டிய பட்டு வேட்டியில் மகனும், தந்தையும் அமர்ந்திருந்த காட்சி மனதை பரவசப்படுத்தியது.

டேப்பில் ஓடிய சாஸ்திரிய சங்கீதத்துடன் மேடையிலமர்ந்திருந்த சாஸ்திரிகள் ஓதிய வேத மந்திரமும் இணைந்து ஒலித்தது. ஊதுபத்தி சந்தனம், குங்குமம், பலவித 'பர்ஃப்யூம்'கள் வாசனை இவை அனைத்தும் காற்றில் ஒன்று கலந்து பரவின.

பட்டுப்புடைவைகளின் மொடமொடப்பும் சலசலப்பும், கொலுசுகளின் 'கிணிங்' சப்த ஜாலங்களும், பெண்களின் கிண்கிணி சிரிப் பொலியும் நெஞ்சங்களை நிறைத்தன. இது அமெரிக்காவா அல்லது இந்தியாவா என்ற பிரமையை எனக்குள் உருவாக்கின.

பெண்கள் அனைவரும் (பூணல் பையன் உட்பட) கைகளுக்கு மருதாணி இட்டிருந்தனர் நம்முடைய சம்பிரதாயத்தில் எதுவுமே விடப்படவில்லை. சாஸ்த்ரோக்தமாக ஹோமம் வளர்த்து, மந்திரங்களை ஓதி முறைப்படி வைதீக காரியங்கள் நடைபெற்றன. பாட்டுப் பாடி, நலங்கு வைத்து அமோகமாக நடந்தேறியது உபநயனம்.

அடுத்தது டிபன் கடை + சாப்பாட்டுக் கடை. அமெரிக்காவில் இலை போட்டு, தரையில் அமர்ந்து சாப்பாடு கிடையாது. முதலில் வாழையிலை கிடைக்காது; அடுத்தது தரையெங்கும் கார்ப்பெட் விரித்திருக்கும். டேபிள் சர்வீஸும் முடியாது. பரிமாறுபவர் யார்? ஆகவே, எந்த நிகழ்ச்சியானாலும் 'பஃப்பே' சாப்பாட்டு முறைதான்.

என் இன்னொரு மைத்துனர் மகள் என் காதருகில் கிசுகிசுத்தாள். (அவள் முப்பது ஆண்டுகளாக அமெரிக்காவில் இருந்து வருகிறாள்.)

"என்ன சித்தி, அப்படியே மலைச்சுப் போயி உட்கார்ந்துட்டீங்க? இதையெல்லாம் பார்த்தா ஆசையாயிருக்கா? வேணும்னா, உங்க பிள்ளை கல்யாணத்தை இங்கேயே செய்யலாம்! நாங்க எல்லாரும் வந்து சேந்து வேலை செய்து ஜமாய்ச்சுடறோம்!" என்றாள் சிரித்துக் கொண்டே.

நம் நாட்டில் விசேஷங்கள் மேலை நாட்டு வழக்கப்படி நாகரீகம் என்ற பெயரில் பட்டும் படாமலும் நடக்க, இங்கோ 'ஊர் கூடி தேர் இழுப்பது!' எனும் பாட்டி பழமொழி போல எவ்வளவு உண்மையாக உள்ளது எனும் பிரமிப்பு மாறவேயில்லை எனக்கு!

— பாக்யலட்சுமி ஸ்ரீநிவாசன்

வெற்றிக்கு வழி

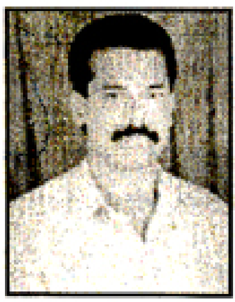
ஆம்! அதிர்ஷ்டமான பெயர் அமைத்தால் நீங்களும் கோடீஸ்வரர் ஆகலாம். பணம், பதவி, பாவும் கிட்டும். வெற்றிமேல் வெற்றிகளைக் குவிப்பீர்கள். இவ்வுலகில் அனுபவிக்கத்தக்க அனைத்து சுகபோகங்களையும் அனுபவிக்கலாம் என்று ஆணித்தரமாக அடித்துக் கூறுகிறார் கோவை மாவட்டம் அன்னூர் பு.புளியம்பட்டி அருகில் உள்ள கணுவக்கரையில் வசிக்கும் ஜோதிட விஞ்ஞானி கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ் அவர்கள். இவரது கருத்துக்கள் பின்வருமாறு:-



ஒரு மனிதனின் வெற்றிக்கும் தோல்விக்கும் மூலகாரணமாக இருப்பது பெயரும், கையெழுத்துமே ஆகும். ஒருவருடைய பெயரை முழுவதுமாக மாற்றத் தேவை இல்லை. சிறு திருத்தம் மட்டும் செய்தால் போதும். அதிர்ஷ்டப் பெயரால் மனித வாழ்வில் ஏற்படும் அனைத்துப் பிரச்சினைகளுக்கும் மிக நல்ல முறையில் தீர்வுகாண முடியும்.

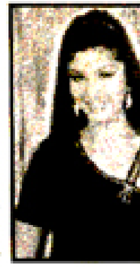
அதிர்ஷ்டப் பெயர் அமைக்க நியூமராலஜி, நேமாலஜி, சைன், தொழில் வசியம், சிக்னேச்சராலஜி பெயர் வசியம், ஆர்க்கோலஜி, கிராபாலஜி, ப்யூசராலஜி போன்ற 9 வகையான காரணிகளையும் 12 வகையான இயக்கங்களையும் ஆதாரமாக வைத்து பெயர் சூட்டினால் பிரபலம் உண்டாகும். இது பூரணமாக விஞ்ஞானத்தை அடிப்படையாகக் கொண்ட சாஸ்திரமாகும். அதிர்ஷ்டப் பெயர் எண் சாஸ்திரப்படி முறையாகப் பெயரை மாற்றினால் உடனே அதிர்ஷ்டம் உண்டாகும்.

உங்கள் வெற்றிக்கு வழிகாட்டும்
ஜோதிட மாமேதை கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ்
நியூமராலஜி-நேமாலஜி-சைன்-தொழில் வசியம்



அதிர்ஷ்டப் பெயரை அமைத்துக் கொண்டால் அன்பான மனைவி (நல்ல மனைவி) அறிவுள்ள குழந்தைகள் வசதிமிக்க வீடு, வளமான தொழில், குறைவில்லாச் செல்வம் ஆரோக்கியமான உடல், இன்பகரமான வாழ்வு போன்ற அனைத்து அதிர்ஷ்டங்களையும் அள்ளித் தரும். தொழில் முடக்கம் வியாபார மந்தம் உத்தியோகத்தில் இடையூறு, கணவன் மனைவியர்க்கிடையே ஒற்றுமை இல்லாமை, செக்ஸ் கோளாறு, மனக்குழப்பம், போதைப் பொருளுக்கு அடிமை ஆகுதல், செய்வினை மாந்திரீக பாதிப்பு, தீய சக்தியால் பாதிப்பு திருமணத்தடை, குழந்தைபாக்கியம் இல்லாமை, முன்னேற்ற தடை, புகழ் இல்லாமை, மனநோய் போன்ற எண்ணற்ற வாழ்க்கைப் பிரச்சினைகளுக்கும் இக்கலையின் மூலம் நிரந்தரத் தீர்வு காண முடியும்.

பெயர் மாற்றத்தால் பெருஞ்செல்வர் ஆகலாம். பெயரை எந்த வயதிலும் அதிர்ஷ்டமாக மாற்றி வெற்றிகளைப் பெறலாம். முறையாகப் பெயர் அமைத்தால் முன்னேற்றம் உண்டாகும். சிலர் கடைகளில் விற்கும் பல வகையான புத்தகங்களை வாங்கி தாங்களே பெயர் மாற்றி குழம்பி வாழ்வில் பெருந்துன்பத்தை அடைந்தவர்கள் ஏராளம். RAJINI KANT (ரஜினிகாந்த்) என்ற பெயரையோRAMBA (ரம்பா) என்ற பெயரையோ எல்லோருக்கும் வைக்க முடியாது. இது பொருந்தி வருபவர்களுக்கு மட்டுமே வைக்க வேண்டும். அப்போதுதான் அதிர்ஷ்டம் தரும்.



AJITH(அஜித்) என்ற பெயரையும் SIMRAN(சிம்ரன்) என்ற பெயரையும் ஆய்வு செய்தால் இதில் வசியம் இருக்கும். யாருக்கு எந்தப் பெயர் பொருந்தும் என்று நன்கு ஆய்வு செய்து பெயர் அமைத்தால் அதிர்ஷ்டம் உண்டாகும். செய்கின்ற தொழில் எதுவாக இருந்தாலும் அத் தொழிலில் வசியம் இருக்க வேண்டும். அப்படி தொழில் வசியம் இருந்தால் தான் தொழிலில் பெரும் பணம் சம்பாதிக்க முடியும்.

ஒரு மனிதனுக்கு விடாமுயற்சி, அயராத உழைப்பு குணம், தன்னம்பிக்கை போன்ற குணங்கள் இருந்தும் வா வெற்றி பெற முடியவில்லையெனில் அதிர்ஷ்டம் இல்லை பது நன்கு தெரிகிறது. இல்லாத அதிர்ஷ்டத்தை பெற இ வழிகாட்டும்.

வெற்றிபெற துடிப்பவர்களுக்கு இது ஒரு சிறந்த வழி யாகும். இதை பயன்படுத்துபவர்கள் அனைவரும் வெற் வாழலாம் என்னால் சவால்விட்டு நிரூபிக்க மு இக்கலையின் மூலம் எம்மிடம் அதிர்ஷ்டப் பெயர் அமை கள் அனைவரும் இன்று வெற்றி பெற்றுக் கொண்டிரு கள். உடலின் காந்த சக்தி உயிர்ப்பு சக்திக்கு தக்கவாறு ரையும் கையெழுத் அமைத்தால் அபரிமி அதிர்ஷ்டங்கள் கிட்டும்.

எம்.ஜி.ஆர்., சிவாஜி சன், ரஜினி காந்த், பாக் விஜய், சூர்யா, குஷ்பு, சிம்ரன், ரோஜா, விஜயகாந்த் போன்ற துறையினர்களும் பெயர் மாற்றத்திற்குப் பிரபலமானவர்களே ஆகும். பெயரில் கோபுரம்சம் இருக்க வேண்டும்.

அரசியலில் வெற்றி, சினிமாவில் விளையாட்டில் சாதனை, தொ மேன்மைகிட்டும். அந்த கால இராஜ சோழன், அக்பர், புத்தர், மகாவீரர், அ பொற்கை பாண்டியன், நெப்போ பாரதியார், பாரதிதாசன், கண்ண இந்திராகாந்தி, வீரமாமுனிவர், செ சேரன், ஆதிசங்கரர், காஞ்சி பெரியவர் ரும் பெயர் மாற்றத்திற்குப் பின்பு பிரபலமானவ ஆகும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் சாதாரண மனிதனையும் பெரிய ச யனாக ஆக்கக் கூடியது. கையெழுத்தால் தலை எ வெல்லலாம்.

ஆண்-பெண் எந்த தேதியில் பிறந்தவராக இருந் அவர்கள் திருமணம் செய்த நாளின் கூட்டு எண், தி தேதி, மாதம், வருடம் மூன்றையும் கூட்டி வரும் எண் 2, வரும் நாளில் கண்டிப்பாக திருமணம் செய்யக் கூடாது. செய்தால் சோதனைகளும், போராட்டங்களும் நடக்கு விருந்து விடுபட மறு மாங்கல்ய பூஜை அதிர்ஷ்ட செய்து கொண்டால் குடும்ப வாழ்க்கை சந்தோஷமு வெற்றியுடனும் இருக்கும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர், எண் சாஸ்திரம் எக்காலத்திலும் சக்தி கொண்டது. பெயரையும் இடும் கையெழுத்தையு மாக்கிக் கொண்டால் என்றென்றும் வெற்றிகள்தான். இ யின் மூலம் நான் சவால்விட்டு நிரூபித்துக் காட்டிய அ விஞ்ஞான சாஸ்திரமாகும்.

இவர் எழுதிய (உலகின் No:1 நியூமராலஜி

"அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்தி

என்னும் புத்தகத்தை வாங்கிப் படியுங்கள். எல்லா புத் கடைகளிலும் கிடைக்கும். (தபால் மூலம் பெற ரூ. M.O. செய்யுங்கள். வெளிநாட்டினர் ரூ.1000/- அனுப்ப

அதிர்ஷ்ட விஞ்ஞான ஜோதிடர்
கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ் எம்.ஏ.,
நல்லாந்தோட்டம், கணுவக்கரை (அஞ்சல்),
புஞ்சைபுளியம்பட்டி (வழி) - 638 459.
கோவை மாவட்டம்.
போன்: (04254) 87258, (098422)-13566.
விடுமுறை: செவ்வாய், வியாழன்

நீங்களும் அதிர்ஷ்டம், புகழ், வெற்றி பெறலாம்.

மன அமைதியைத் தேடி மகான்கள் சொல்லும் வழியில்...



• கோமளா ராமன்

குடும்பம் என்றால் நாலும்தான் இருக்கும். நல்லதும் நடக்கும், கெட்டதும் நடக்கும். எதுவாக இருந்தாலும் "டேக் இட் ஈஸி பாலிஸி" என்பது மிகக் குறைந்தவர்களுக்கே உண்டான மனப்பக்குவம்.

சின்னச் சின்ன விஷயங்களுக்குக் கூட தலையைப் பிய்த்பூக் கொண்டு, தடுமாறுபவர்களும் ல்லாமல் இல்லை. பிரளயமே ந்தாலும், "எல்லாம் அவன் பார்த்துக் காள்வான்" என்று இரண்டு கைளையும் மேலே உயர்த்தி பிரச்னைளை அவனிடம் விட்டு விடுபவர் றும் உண்டு.

எந்த விதமான சூழ்நிலையிலும் தடுமாறாமல், நிதானமாக, சரியான முடிவெடுத்து செயல்படுதல் என்பது கொஞ்சமல்ல ரொம்பவே சிரமமான சமாசாரம்தான். சலனமில்லாமல் அமைதி யாக இருப்பதைப் பற்றி நம் மகான்கள் வழிகாட்டி இருக்கிறார்கள். அவர்களின் வழி நடக்கும் சிலரின் அபிப்ராயங்களைக் கேட்டபொழுது –



• வசந்தா



• புவனேஸ்வரி

திருப்புகழ்ச் செல்வர் முத்து கிருஷ்ணன் : "பரபரப்பாக இருப்பதுதான் என்னுடைய இயல்பாக இருந்தது. எதற்காக இந்த பரபரப்பு? பதட்டம்? அமைதியின்மை? முதலில் எனக்கே புரியாத புதிராகத்தான் இருந்தது. "பரபரக்க வேண்டா. பலகாலம் சொன்னேன்." என் ஆத்மார்த்த குருநாதரின் வரிகள் எனக்குப் புதிரை விடுவித்தது. அதற்குக் காரணமாக இருந்தது என் ஆத்மார்த்த குருநாதர் ஸ்ரீ ஆதிசங்கரரின் நூலான "விவேக சூடாமணி"யில் அமைந்த, அமைதிக்கு வழி காட்டும் ஒரு உன்னதமான செய்யுள். ஆதி சங்கரரின் அவ்வரிகளும், அவற்றை ஒட்டி ஸ்ரீ பரமாச்சார்யாள் அருளிய கருத்துக்களும் என் உள்ளத்தில் அமைதி ஏற்படக் காரணமாக அமைந்து விட்டன.

"சாந்தோ தாந்த : பரமுபரத: க்ஷாந்தி யுக்த:
ஸமாதி குர்வந் நித்யம் கலயதி யதி: ஸ்வஸ்ய
ஸர்வாத்ம பாவம்"

("மனதை அடக்குதல், புறக்காரணங்களை அடக்கு தல், சிறந்த வகையில் வெளி விஷயங்களின் சிந்தனையிலிருந்தும் விலகுதல், பொறுமையைக் கடை பிடித்தல், எப்பொழுதும் பிரம்மத்தில் நிலைத்தல்.")

"ஆசையும் த்வேஷமும் போய் விட்டால் எந்தக் காரியத்தையும் அன்போடு செய்து கொண்டு ஆனந்தமாக இருக்க முடியும். என்றோ ஒரு நாள் நாம் ஆசைப்படும் வஸ்துக்கள் நம்மை விட்டுப் பிரிவது அல்லது



• முத்து கிருஷ்ணன்

நாம் அவற்றை விட்டுப் பிரிவது சர்வ நிச்சயம்" என்று மனதை அடக்கி அமைதி காக்கும் வழி முறை பற்றி ஸ்ரீ பரமாச்சார்யாள் கூறியிருக் கிறார்.

என் மனம் அமைதி இழக்கும் பொழுதெல் லாம் பரமாச்சார்யாளின் அருளுரையான "துக்கம் நம் உடன் பிறப்பு. இதிலிருந்து தப்ப வழியில்லை. நம் துக்கங்களையெல்லாம் ஞான மாகிய தண்ணீரில் அமுக்கிவிட வேண்டும். ஜலத்துக்குள் இருக்கும் குடம் போல துக்கமே லேசாகி விடும்"

என்கிற வரிகள்தான் என்னை பக்குவபடுத் தும். ஸத்ஸங்கத்தில் இணைந்து பஜனை, த்யானம் செய்வதால் ஞானம், சாந்தம் இரண் டும் எனக்குள் நன்றாக ஜீவித்திருக்கின்றன. ஆகவே ஆதிசங்கரர் காட்டிய வழியும், அவ் வழியில் வந்த ஸ்ரீ பரமாச்சார்யாளின் உபதேச மும்தான் என்னை அமைதியாக வாழச் செய் கின்றன."

புவனேஸ்வரி : "அமைதியே இல்லை. வாழ்க்கையே வெறுத்து விட்டது என்று புலம்பு வர்களுக்கு எதனால் இந்நிலை ஏற்பட்டது என்று தெரிவதில்லை.

அமைதி என்பது கடைச்சரக்கல்ல. எங்கோ வெளியில் இல்லை. நமக்கு நாமே உண்டாக்கிக் கொள்ளும் அனுபவம்தான். பொதுவாக அவரவர் வேலையை அவரவர் பேசாமல் செய் தால் காலம் விரயமில்லை. வார்த்தை விரய மில்லை. இரத்தக் கொதிப்பும் வராது.

இக்கால இயந்திரயுகத்தில் குடும்பத்தில் ஒருவர் முகத்தை ஒருவர் பார்ப்பதே சிலமணி நேரங்கள்தான் என்கிற சூழ்நிலையில் அவரவர்க்கு கிடைத்த நேரத்தில் மனதுக்குப் பிடித்த தெய்வங்களை அல்லது தெய்வமாக வாழ்ந்தவர்களை மனதில் நினைத்து, அவர்கள் சொல்வதை ஏற்று நடக்க முயற்சிகள் செய்வது நல்லது. எனக்குள் நான் அமைதியை ஏற் படுத்திக் கொள்ள ஸ்ரீ அன்னையின் சில வரி களை அப்பொழுதுக்கப்பொழுது தியானித்துக் கொள்வேன்.

"அநாவசிய வார்த்தைகளை பேசக் கூடாது. கணவர், குழந்தைகளிடம் பேசுவது கூட அவர் களைக் கோபப்படுத்தும் சொற்களாக இருக்கக் கூடாது. சிறிய விஷயங்களுக்கும் அன்னையை நினைப்பதும், பெரிய விஷயங்களுக்கு பதட்டப்படுதலும் கூடாது. அந்நிலை மாறி பதட்டத்தைத் தவிர்க்க வேண்டும். பிரச்சனை களை அன்னையிடம் சமர்ப்பிக்க வேண்டும் எத்தகைய சூழ்நிலையிலும் நிதானத்தைக் கடை பிடித்து, மனதுக்குப் பிடித்த மந்திரம், ஜபம் தியானம் என்று நல் வழியில், மனதை ஈடு படுத்த வேண்டும்". என்று கூறுகிறார் ஸ்ரீ அன்னை.

எனவே அமைதியைப் பெற நம்மையே ஆராய வேண்டும். அமைதியை நமக்கு நாமே ஏற்படுத்திக் கொண்டால் மனநலம், உடல் நலம் முன்னேறும். நான் அமைதியை நாடும் பொழுதெல்லாம் ஸ்ரீ அன்னைக்கு உகந்த மந்திரமாகிய "ஓம் நமோ பகவதே ஸ்ரீ அரவிந் தாய" என்கிற மந்திரத்தை ஜபித்து வருகிறேன்.

கோமளா ராமன் : "எனது ஐந்தாவது வயதில் என் தந்தை தியானம் செய்யச் சொல்லிக் கொடுத்தார். இன்று எனது அறுப தாம் வயதிலும் அதை நான் தொடர்கிறேன். தியானத்தின் மூலம் என் வாழ்க்கையில் நான் அடைந்த பலன்களைச் சொல்லி மாளாது. என் தியானத்திற்கு ஒரு பற்றுகோலாக ஷீரடி மகானைத்தான் நினைவில் நிறுத்தி தியானிக் கிறேன். இந்த இடத்தில் ஒரு சம்பவத்தை நினைவு கூற விரும்புகிறேன்.

ஒருமுறை ஓடும் பஸ்ஸிலிருந்து எனது கைப்பை தவறி வெளியே விழுந்து விட்டது. அதில் ஆசிரியையான என் மாதச் சம்பளம் ஏழாயிரம் ரூபாய், முழு ஆண்டுத் தேர்வு விபரங்களை வெளியிட என் வகுப்பு மாணவர் களின் தேர்ச்சி சம்பந்தப்பட்ட முக்கிய குறிப்பு கள், சுய விலாசமிட்ட மாணவர்களின் தபால் கார்டுகள் அனைத்தும் இருந்தன. பஸ்ஸிலிருந்து இறங்கி வந்த வழியே வெகு நேரம் தேடிப் பார்த்தும் பயனில்லை. ஆட்டோ பிடித்து வீடு வந்து சேர்ந்தேன். அப்பொழுது ஷீரடி மகானின் உபதேச மொழிகள் கவனத்திற்கு வந்தது.

"நீ என் மீது உன் பளுவைச் சுமத்தினால் நான் நிச்சயமாக அதைத் தாங்குவேன். தீயினில் தூசு போல் பறந்தோடச் செய்வேன்" என்பது தான் அது. மன அமைதி பெற தெய்வ சன்னி தானத்தில் அமர்ந்து, "ஷீரடி நாதா! என்



லெமன் ரைஸ் கிளறும் பொழுது, அதில் கேரட்டை துருவி, வதக்கி, கலந்து செய்து பாருங்கள். அழகான மஞ்சள் • சிவப்பு நிறத்துடன் பார்க்க நன்றாக இருப்பதுடன் சுவையும் நன்றாக இருக்கும்.

– பாலா இராஜேந்திரன்

ருவை உன் மீது சுமத்தி விட்டேன். நீதான் ிகாட்டி" என்று தியானத்தில் திரும்பத் ரும்பக் கூறிவிட்டு, மனம் லேசாகி படுத்து ட்டேன்.

மறுநாள் பள்ளியில் நுழைந்ததும், என் யரைச் சொல்லி தேடிக் கொண்டு ஒரு ரியவர் வந்ததாகவும் என் கைப்பையைத் து விட்டுப் போனதாகவும் தலைமை சிரியர் கூறினார். சீசன் டிக்கெட்டில் எழுதி ருந்த பள்ளி முகவரியை வைத்துக் கொண்டு வந்தது வைத்தபடி அதை அப்படியே என் டம் கொண்டு வந்து சேர்த்தது ஷீரடி ானாக இல்லாமல் யாராக இருக்க முடியும்.

"நீ என்னை நோக்கி ஒரு அடி வைத்தால், ன் உன்னை நோக்கி மூன்று அடிகள் வைப் ன்" என்று அம்மகான் சொல்கிறார். என் அமைதிக்கு அவரை நாடாமல் யாரை ட முடியும்?

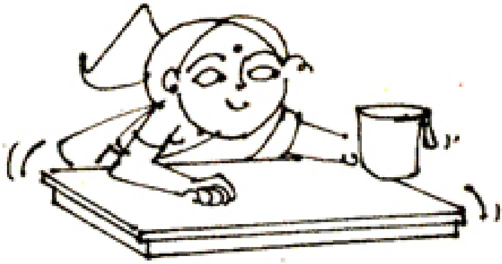
காலஞ்சென்ற மராட்டிய எழுத்தாளர் ஹமத்பந்த் அவர்கள் "ஸ்ரீ சாயி சத் சரித்திரம்" ன்னும் நூலில் "உன் குருவை மனதால் யானித்தால், முந்தைய பல பிறவிகளில் உன் ான பாவங்களும் அடித்துச் செல்லப்படும். ம் கடவுள் பற்றிய பேச்சுக்களைக் கேட்ட டனேயே சஞ்சலப்படும் மனது கூட அமைதி டும்" என்று அழகாக எழுதியிருக்கிறார்.

மனிதனுக்குச் சொந்தமான தெய்வ சன்னி னத்தில், சாமானிய மனிதனான நான், மனம் ருங்கிணைந்து தினமும் பதினைந்து நிமிடங் ள், ஷீரடி மகானை தியானிப்பதன் மூலம் ளவில்லாத அமைதி பெறுகிறேன்."

வசந்தா : "நாம் வாழும் காலத்தில் உடலை ம், மனதையும் சரிபடுத்திக் கொண்டால், மக்கு பிறக்கக் கூடிய குழந்தைகள் ஆரோக்கிய ான சந்ததிகளாக திகழ்வார்கள். அப்படி ருக்கும் பொழுது உடலையும் மனதையும் ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ள சுய ஆராய்ச்சி தேவை. மனம் சரியாக இருந்தால் டல் தானாகவே முடுக்கி விட்ட இயந்திரமாக ரிவர இயங்கி வரும்.

மனதில் இறுக்கம், தளர்வு, அமைதியின்மை ற்படும் பொழுது, சில சமயங்களில் வாழ்க் கயே கசக்கக் கூடச் செய்கிறது. உடலில் டிக் கொண்டிருக்கும் உயிர்ச் சக்தியை டுக்கிவிட்டு, மனதை ஒழுங்குபடுத்த உதவு து தியானம்.

நான் முன்பெல்லாம் மிகவும் கோபப்படு வன். டென்ஷனாகி விடுவேன். பொறுமை ின்மையால் சரிவர எதையும் சாதிக்க டியாமல் போய்விடும். அந்த சமயத்தில்தான் யாகிராஜ் வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் ஆன் ீகத்தில் அகத்தாய்வு செய்து மூவாயிரம் புத்த ங்கள் வரை எழுதி, ஏழு பயிற்சி முறைகளை



சாப்பாட்டு மேஜையைத் துடைக்கும் துணியில் சிறிதளவு, உப்போ கற்பூரமோ வைத்துத் துடைத்தால் மேஜையில் ஈ மற்றும் பூச்சித் தொல்லை ஏற்படாது.

- கே. விஜயா

யும், காய கல்பம் முறையையும், பாமர மக்கள் கூட புரிந்து கொள்ளும் விதத்தில் கற்பித்திருக்கிறார் என்று அறிந்து கொண்டேன்.

"வாழ்க வளமுடன்" என்கிற வாழ்த்துச் சொல்லைக் கூறும் பொழுது ஒவ்வொரு எழுத்துக்கும் ஒவ்வொரு சுரப்பியிலிருந்து அதிர்வலை எழும்பி வளமையடையச் செய்கிறது என்று கூறிய அந்த தத்துவ ஞானியின் எளிய பயிற்சி முறைகளையே நான் மன அமைதிக்கு செய்து வருகிறேன். ஏழு பயிற்சிகளையும் புத்தகம் படித்து, அறிந்து செய்யலாம். ஆனால், "காயகல்பம்" மட்டும் ஆசிரியர் மூலம்தான் பயில வேண்டும்.

பலர் "காயகல்பம்" என்பதை உள்ளுக்கு சாப்பிடும் மருந்து வகை லேகியம் என்று நினைத்துக் கொண்டிருக்கின்றனர். அது முற்றிலும் தவறு. இது ஒரு வகை பயிற்சி முறை. இவற்றைச் செய்வது மூலம் மனம் சீரடைந்து, இரத்த ஓட்டம் சீரடைந்து சுவாசம் விரிவடைந்து சர்க்கரை வியாதி, கண் பார்வை, கீல் வாதம் அனைத்தும் மருத்துவர் இல்லாமலே சரி செய்யப்படுகின்றன.

மகரிஷி கூறுவது போல் பயிற்சிகளுக்குத் தனி நேரம் ஒதுகக வேண்டும் என்பதில்லை. வேலைகளுக்கிடையே செய்யலாம். ஆனால் சாப்பிட்டு மூன்று மணி நேரத்திற்குப் பிறகு காலி வயிற்றில் செய்ய வேண்டும். வேதாத்திரி மகரிஷி பல ஆண்டுகள் ஆராய்ச்சியின் பயனாய் உலகிற்கு அளித்துள்ள பயிற்சி பொக்கிஷத்தைப் போற்றி, அதன் வழி நடந்து, தியானமும் தினம் பதினைந்து நிமிடங்கள் செய்வதால் மன அமைதியுடன் இருக்கிறேன். இதனால் உடல் உபாதையும் அணுகுவதில்லை. எனக்கு டாக்டர் செலவே சமீப காலத்தில் இல்லை."

பேட்டி தொகுப்பு : **மாலதி சந்திரசேகரன்**

மறதி



"நல்லாதாம்மா படிச்சேன், எழுதறப்போ திடீர்னு மறந்து போயிட்டுது!" அம்மாவிடம் வருத்தப்படும் ஆறாம் வகுப்புச் சிறுவன்.

"சாரி சார், இன்னைக்கு ஆபீஸ் கிளம்பி வர்ற அவசரத்துல அலமாரி சாவியை எடுத்துவர மறந்துட்டேன்" மேலாளர் முன் தலையைச் சொறியும் இருபத்தைந்து வயது இளைஞன்.

"என்னமோ தெரியலை போங்க, வரவர ஞாபக மறதி அதிகமாயிட்டே போகுது" - எதிர் வீட்டுப் பெண்ணிடம் அலுத்துக் கொள்ளும் நாற்பது வயது இல்லத்தரசி.

"நல்லா ஞாபகப்படுத்திச் சொல்லுங்க! பணத்தைப் பெட்டியிலதான் வைச்சீங்களா?" கேள்வி கேட்கும் மகனின் முன்னால் விழித்துக் கொண்டிருக்கும் தந்தை.

இப்படியாக வாழ்க்கையின் பல்வேறு பருவங்களிலும் பல்வேறு வகைகளில் மனிதனை ஆட்டிப் படைத்து அவஸ்தைப்பட வைக்கும் ஒரு விஷயம் மறதி. மறதியின் முழுப் பரிமாணத்தையும் அறிந்து கொண்டால் அதனை நமக்குச் சாதகமானதொரு விஷயமாக்கிக் கொண்டு வாழ்க்கையில் வெற்றிநடை போடலாம்.

நாம் பார்க்கின்ற, படிக்கின்ற, கேட்கின்ற எல்லா விஷயங்களும் தெளிவாக மூளையில் பதிவு செய்யப்படுகின்றது. எந்த ஒரு கம்ப்யூட்டரையும் விட மிக அதிகமான விஷயங்களைப் பதிவு செய்யும் திறன் கொண்டது மனித மூளை. ஆனால், கம்ப்யூட்டரில் பதிவு செய்த விஷயங்களை தேவைப்படும் சமயத்தில் உடனடியாக எடுத்துப் பார்ப்பது போல, நம் மூளையில் பதிந்த விஷயங்களை உடனடியாக எடுக்க முடியாமல் போனால் அதற்கு நாம் கூறும் காரணம்தான் 'மறதி' என்பது.

இது மனிதர்கள் அனைவருக்கும் இயல்பாக ஏற்படுகின்ற ஒரு நிகழ்ச்சியாகும். நாம் நினைத்துப் பார்க்க விரும்புவது நிரந்தரமாகவே நம் நினைவைவிட்டு அகன்று விட்டதா அல்லது ஏதேனும் சில தடைகளின் காரணமாக உடனடியாக அதனை நினைவுக்குக் கொண்டுவர முடியவில்லையா என்பதை நிச்சயப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

பின் எப்போதுமே அது நினைவுக்கு வரவில்லையென்றால் அது முழுமையான மறதி எனப்படும். நமது வாழ்க்கையில்







சிறிதும் முக்கியத்துவம் பெறாத, கொஞ்சம் கூட தொடர்பில்லாத நிகழ்ச்சிகளில்தான் இந்த முழுமையான மறதி ஏற்படும். இது ஒரு குறைபாடே அல்ல என்பதை உணர்ந்து இயல்பாக இதனை ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும். வாழ்க்கையின் ஏதாவது ஒரு சந்தர்ப்பத்தில் இத்தகைய விஷயங்கள் தானாகவே நம் நினைவுக்கு வந்து போகும் என்ற உண்மையையும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

நாம் விரும்பும் சமயத்தில் உடனடியாக நம் நினைவிற்கு வராமல், சிறிது நேரத்திற்குப் பின் அல்லது திடீரென்று ஒரு மயத்தில் நினைவுக்கு வந்தால் அது தடைகளின் ரணமாக ஏற்பட்ட தற்காலிக மறதியாகும். தடை ளுக்கான காரணங்களை அறிந்து சரியான பயிற்சி ரின் மூலம் இதனைச் சரி செய்து கொள்ளலாம்.

மறதி ஏற்படுவதற்கு உளவியல் அறிஞர்கள் பல் வறு காரணங்களைக் கூறினாலும், அவை எல்லாம் ங்கிப் போதல் (Decay) குறுக்கீடு (Interference) ன்ற இருவகைகளில் அடங்கி விடுகின்றன.

பல வருடங்களுக்கு முன் வரையப்பட்ட ஒரு வியம் அல்லது எடுக்கப்பட்ட ஒரு புகைப்படம் ன்று பார்க்கும்போது பளிச்சென்று தெளிவாக இல் ராமல் மங்கலாக இருக்கும். அதுபோல பார்த்த டித்த கேட்ட நிகழ்ச்சிகள் நாளடைவில் பயன்படுத் ாத நிலையில் மங்கலாகி மறக்கப்பட்டுவிடும் என்பது ஒரு கருத்தாகும். சிறுவயதில் நமக்கு ஏற்பட்ட அனுபவங்கள் பலவற்றை வயதான பின்னும் பசுமையாக நினைவு கூறும்போது காலம் கடப்பதால் மட்டும் மறதி ஏற்படுகின்றது என்ற கருத்தை முழுமையாக ஏற்றுக் கொள்வதில் கருத்து வேறுபாடு உள்ளது.

இதற்கு மாறுபட்டு, குறுக்கீடுகள் தான் மறதிக்குக் காரணமாக அமைகின்றன என்று மற்றொரு கருத்தும் உள்ளது. கால இடைவெளியில் நிகழ்பவையே மறத்தலுக்குக் காரணமாகின்றன. அதாவது ஒன்றைப் பார்த்த பின் அல்லது படித்த பின் அல்லது கேட்டபின் வேறொன்றைப் பார்க்க, படிக்க அல்லது கேட்க நேரும்போது முதலில் பார்த்ததை, படித்ததை, கேட்டதை வலுவிழக்கச் செய்து மறக்க வைக்கின்றது. முதலில் கற்றதை பின்னால் கற்பது குறுக்கிடு



செய்து மறக்க வைக்கின்றது என்கிற இக்கருத்து இப்போது பரவலாக ஒப்புக் கொள்ளப்பட்டுள்ளது.

இதனை சிறிய பரிசோதனை மூலம் நாமே உணர்ந்து கொள்ள முடியும். ஏதாவது ஒரு செய்தியை முழுமையாக படித்துக் கொள்ளுங்கள். பின்னர் சிறிது நேரம் ஓய்வு எடுங்கள். அதன் பின் படித்த செய்தியை நினைவு படுத்திப் பார்த்தால் அது எவ்வித சிரமமுமின்றி நினைவுக்கு வரும்.

அடுத்ததாக ஒன்றுக்



மறந்து போகும்!

கொன்று தொடர்பில்லாத இரண்டு செ
களை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். தேர்ந்தெ
கும் செய்திகள் ஒருவரிச் செய்தியாக இ
லாமல் உங்கள் நினைவாற்றலைச் சோ
கும் அளவிற்கு கொஞ்சம் கனமான வி
மாக இருக்கட்டும். இரண்டு செய்திகளை
தொடர்ந்து படியுங்கள். படித்து முடி
பின்னர் முதலில் படித்ததை நினை
படுத்திப் பாருங்கள். முதல் சோதனைய
நினைவுக்கு வந்த அளவிற்கு இப்போது சு
மாக நினைவிற்கு வராது. (அப்படி வந்த
உங்கள் நினைவுத்திறன் அபாரம்தா
பாராட்டுக்கள்!) காரணம் இரண்டாவத
படித்தது, முதலில் படித்ததை கொஞ்
மறக்கச் செய்கின்றது. அதாவது, குறுக்
செய்கின்றது.

இதுவே, உளவியல் அறிஞர்களால் இ
போது பொதுவாக ஒப்புக் கொள்ளப்
டுள்ள கருத்தாக இருக்கிறது.

சில சமயங்களில் ஒரு பொருளைப் ப
நன்கு அறிந்து கொண்டு திரும்ப நினை
படுத்திப் பார்க்கும்போது உடனடிய
நினைவுக்கு வர மறுக்கின்றதே!

'நன்கு தயார் செய்து கொண்டுதான் எ
மகள் பேச்சுப் போட்டிக்குச் சென்ற
பாதிவரை நன்றாகப் பேசியவள் மறந்
னால் மீதியைப் பேச முடியாது மேடைய
விட்டே இறங்கிவிட்டாள்' என்பது உங்

**வெண்டைக்காய் கறி செய்ய
போது அதனுடன் சிறிது வெந்த
பொடி சேர்த்துச் செய்யவும். அடு
விருந்து எடுக்கும் முன்பாக 1 டீஸ்பூ
தனியா பொடி தூவி கலக்கவும். இ
வாறு செய்தால் அற்புதமான ம
துடன் நல்ல சுவையும் அமையும்**

– விஜயலக்ஷ்மி சேதுரா



ருத்தமாக இருக்கலாம். அல்லது 'முதன் தலாக நடிப்பதற்கு வாய்ப்பு கிடைத்து மேடையேறிய என் மகன் ஒரு வார்த்தைக்கு மேல் பேசவில்லை. ரிகர்சலின்போது மிகுந்த பாராட்டைப் பெற்றவன் மேடையில் ஏறிய பும் அத்தனையையும் மறந்து விட்டான்' என்பதாகவும் உங்கள் வருத்தம் இருக்கலாம். ஆனால், இந்தக் குறைபாடுகளுக்கெல்லாம் காரணம் மறதியே அல்ல என்பதை முதலில் ங்கள் உணர வேண்டும். தீவிரமாக திடீ ரென எழுந்த உணர்ச்சி மாற்றத்தினால்தான் அவர்களால் பேச முடியாமல் போனதே தவிர, மறதியினால் அல்ல. கூட்டத்தைப் பார்த்தவுடன் ஏற்பட்ட அச்சத்தினால்தான் அவர்களால் பேச முடியவில்லை. இதைத் தான் மேடை பயம் (Stage Fear) என்கின் றனர்.

மறதி என்பது உடனடியாகவோ அல்லது நேரேயடியாகவோ ஏற்படுவது கிடையாது. நினைவில் பதிந்த ஒரு நிகழ்ச்சி முதல் நிலை யில் மிக அதிகமாகவும், பின்னர் குறைந்த அளவிலும் படிப்படியாக மறக்கப்படு கின்றது.

உளவியல் சோதனைகளின் முடிவுப்படி, படித்த ஒரு பாடம் முதல் அரைமணி நேரம் கழிந்த பின்னர் பாதியளவு மறக்கப்படு கின்றது. எட்டு மணி நேரம் கழிந்த பின்னர் மூன்றில் இரண்டு பங்கு மறக்கப்படுகின்றது. எனவே மாணவப் பருவத்தினராக நீங்கள் இருந்தால் ஒருமுறை தொடர்ந்து படிப்ப தோடு விட்டு விடாமல் குறிப்பிட்ட கால இடைவெளியில் திரும்பத் திரும்பப் படித் தால் எளிதில் மறக்காது. மாணவப் பருவத் தைக் கடந்தவராயின் மறக்கவிரும்பாத நிகழ்ச்சிகளை உடனடியாக குறித்து வைத் துக் கொள்ளப் பழகுவதே சிறந்த வழி. குறித் ததை எங்கு வைத்தேன் என்பதை மறந்து விட்டதாகக் கூறிவிடாதீர்கள்! அறிவியல் பூர்வமாக இதற்குக் குறுக்கு வழியெல்லாம் இதுவரையில் எதுவும் கண்டு பிடிக்கப்பட வில்லை.

மறதிக்கும் வயதிற்கும் நெருங்கிய தொடர்பு உள்ளதாக ஆராய்ச்சி முடிவுகள் தெரிவிக்கின்றன. குழந்தைகளுக்கு மறதி அதிகமாக இருக்கும். இதற்கு முக்கியக் காரணம் அவர்களுக்குப் பேச்சுத் திறன் குறைவாக இருப்பதுதான். நல்ல பேச்சுத் திறன் உள்ள குழந்தைகள் நிறைய நிகழ்ச்சி



கோண வடை கரகரப்பாக கடையில் செய்வது போல் இல்லாமல் சவுக், சவுக்கென்று நமுத்தாற் போல் வந்து விடுகிறதா! இதோ ஒரு சூப்பர் ரெஸிபி. இரண்டு டம்ளர் அரிசி மாவு, மைதா 2 டம்ளர் ஒரு பிடி சிரோட்டி ரவை, வெள்ளை எள்ளு, உப்பு, வரமிளகாய்ப் பொடி, ரீபைண்டு ஆயில், பெருங்காயம் போதும். நெய் சிறிது. முதலில் நெய்யில் மைதாவை மட்டும் பொன்னிறமாக வறுத்து, அரிசி மாவு, ரவை, எள்ளு, மி. பொடி, பெருங்காயம், உப்பு சேர்த்து... என்ன தண்ணீர் விட்டுதானே பிசைவீர்கள், நோ... தண்ணீரையும் கொப்பரையும் தள்ளி வையுங்கள். அதற்கு பதிலாக பாலில் இவைகளை பிசையுங்கள். சிறிது ரீபைண்டு ஆயில் சேர்த்துக் கொள்ளவும். பிறகு கோண வடை செய்து எண்ணெயில் பொரித்தெடுங்கள், மகா டேஸ்டாக, க்ரிஸ்பாக இருக்கும். வாயில் போட்டால், பல்லில் நாக்கு மட்டும் தான் தட்டுப்படும் 'கோணவடை' 'நேராக' உள்ளே போய்விடும்.

— ராதா நரசிம்மன்

களை நினைவுபடுத்திக் கூறுவதை நடைமுறையில் பார்க்கலாம். தொலைக் காட்சி விளம்பரங்கள், குழந்தைப் பாடல்கள் (Rhymes), சிறு சிறு கதைகளை சுலபமாக அவர்களால் கூற முடிவதைக் கேட்டு ரசிக்கின்றோம். அவ்வாறு கூற இயலாத குழந்தைகளை பொறுமையாகவும், நம்பிக்கையுடனும் அணுகினால் நல்ல பலன் கிடைக்குமென்பதைப் பெற்றோர்கள் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். எரிச்சலுடன் குழந்தைகளை கடிந்து கொள்வதை அறவே தவிர்க்க வேண்டும். உணர்ச்சிக் குழப்பங்கள் மறதிக்குக் காரணமாக அமைகின்றது என்ற உண்மையை எப்போதும் மறக்கக் கூடாது.

குழந்தைகள் வளர வளர மற்ற உறுப்புகளின் திறன்கள் கூடுவதுபோல நினைவுத் திறனும் கூடிக் கொண்டே வரும். மறதி படிப்படியாகக் குறைந்து கொண்டே வரும். 12, 13 வயதைக் கடந்த பின் மறதி என்பது அரிதாகவே இருக்கும். 20 வயதில் மறதி முழுவதுமாக இருக்காது. 40 அல்லது 45 வயது வரை மறதி என்கிற பிரச்னை அவ்வளவாக இருக்காது. பிறகு உடல் உறுப்புகளின் சக்தி குறைவதால் மறதி ஏற்படுவது சகஜமான ஒன்றாகிறது. இனமும் அதிகமான அனுபவங்கள் ஏற்படுவதும், உணர்ச்சிகளில் அடிக்கடி நிறைய மாற்றங்கள் ஏற்படுவதும் இந்த வயதுகளில் மறதிக்கு முக்கிய காரணங்களாக அமைகின்றன. இந்த வயதில் மறதியைப் பற்றி அதிகமாக அலட்டிக் கொள்வதே மனித இயல்பாகப் போய் விட்டது. இந்த அலட்டலை நிறுத்தி விட்டாலே போதும் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

மற்ற எல்லா பருவத்தைவிட மாணவப் பருவத்தில்தான் மறதியை நீக்க அனைவரும் பாடுபடுகின்றனர். இதற்காக மருந்துகள், மாத்திரைகள், சிறப்பு உணவுகள் என்று விளம்பரங்களும் அசத்துகின்றன. ஆனால் அவையெல்லாம் எந்தளவு பலன் தரும் என்பது கேள்விக்குரியதே!

சில பயிற்சிகளின் மூலம் நிச்சயமாக மறதித் தொல்லையிலிருந்து மாணவர்கள் எளிதாக விடுபடலாம். படிக்க பாடத்தை கவனத்துடன் மட்டுமின்றி பொருள் புரிந்து கொண்டும் ஆர்வத்துடனும் படிக்க வேண்டும். ஒருமுறை படித்ததோடு விட்டு விடாமல் குறிப்பிட்ட இடைவெளியில் மீள் பார்வை செய்ய வேண்டும். வாயால் சொல்லிப் பார்ப்பதைவிட எழுதிப் பார்ப்பது சிறந்த பலனைத் தரும்.

தனிப்பட்ட விவரங்கள் தொடர்பில்லாத விவரங்கள் போன்றவை சீக்கிரம் மறக்கப்படுவதால், அவற்றைப் பொருத்தமான தலைப்புகளில் வகைப்படுத்தி படிப்பது நல்லது.

படிக்கும் போதும் படித்த பின்னரும் தெளிவான மனநிலை அவசியம். தேவையற்ற உணர்ச்சிகளுக்கு இடம் தரக் கூடாது. இதற்கு தியானப் பயிற்சி மிக மிக உதவியாக இருக்கும். படிக்க ஆரம்பிக்கும் முன்னதாக குறைந்த பட்சம் இரண்டு மூன்று நிமிடங்களாவது தியானப் பயிற்சியில் ஈடுபட்டு பின்னர் படிக்கும் பழக்கத்தை சிறு வயது முதலே ஆரம்பித்து விட்டால் மறதி என்கிற வார்த்தையே மறைந்து விடும்!

— பூங்கோதை கிருஷ்ணராஜ்

"ஓம் நமச்சிவாய" நாமம் எழுதுங்கள், ஜபியுங்கள், கேளுங்கள்!



தியானம் செய்யக் கற்றேன்

மார்ச் மாத மங்கையர் மலரில், நட்பு வட்டம் பகுதியில் ஒரு சகோதரி தியானம் செய்வது பற்றிக் கேட்டிருந்தார். சிறு வயதில் எங்கள் வீட்டிலும் எந்த ஒரு பயிற்சி வகுப்புக்கும் செல்ல எனக்கு அனுமதி கிடைக்கவில்லை. எதையும் முழுமையாகக் கற்றுக் கொள்ள முடியாமல் மனதிற்குள்ளேயே வெம்பிக் கொண்டிருந்தேன். வீட்டிலேயே இருந்ததால் நிறைய புத்தகங்கள் படித்தேன். அதனால் எனக்குக் கதை, கவிதை எழுத ஆர்வம் ஏற்பட்டது. ஆனால் அவைகளைப் பத்திரிகைகளுக்கு அனுப்ப அனுமதி கிடைக்கவில்லை.

வயதான பிறகு தடைகள் நீங்கி சிறிது சுதந்திரம் கிடைத்தது. ஆனால் என் உடல் நிலை ஒத்துழைக்கவில்லை. மூட்டு வலி வந்து விட்டதால் வெகு தூரம் நடக்கவோ, வெகு நேரம் ஒரே இடத்தில் உட்காரவோ முடியவில்லை. வெளியில் எங்கும் போக முடியாமல், மனம் சலித்து உலகில் வாழ்வதே வெறுப்பாக இருந்தது.

இந்தச் சமயத்தில் எனக்கு தெய்வானுக்ரஹத்தினால் ஒரு குரு கிடைத்தார். அவர் ஸ்ரீ அரவிந்தாஸ்மரத்தைச் சேர்ந்தவர். ஸ்ரீ அரவிந்த - அன்னையின் பக்தை. எனக்கு ஆன்மீக குருவாகவும், அன்புள்ள ஒரு தாயாகவும் விளங்கினார்.

அவர் எனக்கு வீட்டிலேயே தியானம் செய்யும் வழியைக் கற்றுக் கொடுத்தார். அது மனதிற்கு நிம்மதியையும், உடலுக்கு ஒரு தெம்பையும் கொடுத்தது. அவர் சொல்லிக் கொடுத்ததை உங்களுக்குச் சொல்கிறேன்.

காலை 5 மணிக்கு நிசப்தமாக இருக்கும் வேளையில் ஒரு தனிமையான காற்றோட்டமான அறையில் ஒருவரின் குறுக்கீடுமில்லாமல் தியானத்தை ஆரம்பிக்க வேண்டும். தரையில் கனமான பெட்ஷீட்டையோ அல்லது ஒரு கம்பளியையோ மடித்துப் போட்டுக் கொள்ள வேண்டும்.

எதிரில் உங்களுக்கு இஷ்டமான தெய்வம். அல்லது மகானின் படம் - அல்லது நிதானமாக எரியும் ஒரு ஜோதியை வைத்துக் கொண்டு அந்தக் கம்பளியின் மீது காலைச் சப்பணமிட்டு நிமிர்ந்து அமர்ந்து கொள்ள வேண்டும். தலையை நேராக வைத்துக் கொண்டு நம் எதிரிலுள்ள படத்தின் மீது கவனத்தைச் செலுத்தி, 'எனக்கு தியானம் நன்றாகச் செய்ய வர வேண்டும்' என்று பிரார்த்தனை செய்து கொள்ள வேண்டும். (முதலில் என்னால் கீழே உட்கார்ந்து காலைச் சப்பணமிட்டு அமர முடியவில்லை. தினமும் பழகி இப்பொழுது நன்கு உட்கார முடிகிறது.)

பிறகு கண்களை மூடிக் கொண்டு "ஓ......ம்....." என்று எவ்வளவு நேரம் முடியுமோ மூச்சை நன்கு இழுத்து மூன்று முறை சொல்ல வேண்டும். பிறகு நாடி சுத்தி செய்ய வேண்டும். அதாவது வலது கைப் பெருவிரலை மூக்கின் வலது பக்கத்திலும் வலது கை நடுவிரலை மூக்கின் இடது பக்கத்திலும் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். முதலில் நடு விரலால் மூக்கின் இடது பக்கத்தை அழுத்திக் கொண்டு வலது பக்க

மாக மூச்சை உள்ளே இழுக்க வேண்டும். பிறகு வலது பக்கத்தை பெருவிரலால் அழுத்தி இடப் பக்கமாக மூச்சை விட வேண்டும். கஷ்டப் பட்டுக் கொண்டு செய்ய வேண்டாம். நிதானமாகச் செய்ய வேண்டும். இழுக்கும் நேரத்தை விட விடும் நேரம் அதிகமாக இருக்க வேண்டும். இப்படி ஐந்து முறை செய்ய வேண்டும்.

பிறகு இரண்டு கைகளையும் தொடையின் மீது தளர்வாக வைத்துக் கொண்டு கண்களை மூடியபடி ஜபம் செய்ய வேண்டும். உங்கள் இஷ்ட தெய்வத்தின் நாமத்தையோ அல்லது உங்கள் குரு அல்லது ஆசாரியன் சொல்லிக் கொடுத்த மந்திரத்தையோ மனப் பூர்வமாக வேறு எந்தக் கவனமும் இல்லாமல் மனதிற்குள்ளாகவே உச்சரிக்க வேண்டும். உங்களால் எவ்வளவு நேரம் முடியுமோ (சுமார் அரை மணி நேரம்) அமர்ந்து சொல்லிக் கொண்டிருக்கவும்.

இடை இடையே கவனம் சிதறிப் போகும். மனம் எங்கெல்லாமோ தாவும். அதற்காகக் கவலைப்பட வேண்டாம். நாளாக நாளாக மனம் ஒரு கட்டுக்குள் வரும். ஒரு முனைப்பு சக்தி உண்டாகும். 'நமக்கு இதெல்லாம் சரிப்படாது' என்று சோர்வு அடையக் கூடாது. அப்பியாசம் செய்யச் செய்ய மனம் நன்கு பக்குவப்பட்டு விடும்.

நாளடைவில் அந்த நாமம் கூட மனதிலேயே கரைந்து உச்சரிப்பது கூட தேவையிருக்காது. மனம் ஆழ்ந்து விடும். முதலில் தியானம் செய்ய ஆரம்பிக்கும் பொழுது ஒரு அலாரம் டைம் பீஸை செட்பண்ணி, அரை மணி நேரத்தில் அலாரம் லேசாக அடிக்கும் படி, கொஞ்சமாக சாவி கொடுத்து வைத்துக் கொண்டால், நாளடைவில் நமக்கு அது பழக்கமாகி பிறகு அலாரம் இல்லாமலேயே நம்மால் அந்த நேரத்திற்குள் தியானத்தை முடித்துக் கொள்ள முடியும். டயம் தெரியா விட்டால் நேரமாகி விட்டதோ என்ற மனதில் சஞ்சலம் தோன்றும். தியானத்தில் மனம் செல்லாது.

இப்படிப் பழகிக் கொண்டிருந்தால் சரியான நேரத்தில் எழுந்திருக்கவும் முடியும் கூடுதல் நேரம் உட்கார முடிந்தவர்கள் அந்த டயத்துக்கு அலாரம் வைத்துக் கொள்ளலாம் இதனால் மனம் தெளிவாகவும் அன்று முழுவதும் டென்ஷன் இல்லாமல் புத்துணர்வோடு சீராக வேலைகளைச் செய்ய முடியும்.

தவிர்க்க முடியாத காரணங்கள் இருந்தாலொழிய, சோம்பேறித்தனத்தாலோ அல்லது வேறு எதனாலுமோ தியானம் செய்வதை விட்டு விடக் கூடாது.

— ஆண்டாள்

விருந்தினர்களுக்காக சமைக்கும் போது பச்சடி செய்வதற்கு என்ன செய்யலாம் என யோசித்தேன். என் மாமியார், உளுந்து வடை இரண்டை உதிர்த்துப் போட்டு கொத்துமல்லி கொஞ்சம் சேர்த்து தயிருடன் கலந்து கடுகு தாளித்தார். எல்லாரும் பச்சடி புது சுவையாக இருந்ததென்று பாராட்டினர்.

– கனகவல்லி தேவனாதன்





தேங்காய் சாதம், வெண் பொங்கல் செய்யும் பொழுது, வறுத்து, தோல் நீக்கிய நிலக்கடலை பருப்புகளை நெய்யில் பொரித்துக் கலந்து விடுங்கள். மேலும் சுவையாக இருக்கும்.

– செ. சுமதி

திருமணமாலை

மணமகள் தேவை

Iyengar, Thengalai, Mythrupa Kashyapa, Hastham, Graduate, 39/5.3"/Rs. 8500/- p.m. working in reputed company at Chennai, seeks suitable employed girl. Box No. 16390

Iyer, Brahacharanam, Shadamarshnam, Pooradam, ..., 33/167, fair, handsome boy. Non-smoker, clean habits, PSU Manager. Handsome salary, owns flat, innocent divorcee after brief marriage. No encumbrance, parents seek suitable, fair, good looking, graduate girl from respectable family. Subsect acceptable. Send horoscope with date, time and place of birth, bio-data, complete family details Box No. 16391

Vadakalai, Kousika, Pooradam, 38/165, M.Com, private company, Gujarat, Rs. 8500/- and Visakam, 34/..., B.Com, SPIC Group, Chennai, Rs. 8500/- requires graduate girls. Reply with bio-data, horoscope to Box No. 16392

Young, good looking, Vadama, Uthiradam, Bharadwajam boy, 38/5.6" B.Com, 10,000/- officer, Govt. of India enterprise, seeks good looking, graduate Iyer girl. Chevvai in 7th dosha jathakam. Subsect no bar. Phone : 825 2047. Box No. 16393

Iyer, Bharadwajam, Kettai, 37/180/7,500/- DME, Public Ltd., company, boy seeks graduate, Govt/private sector employed girl. Box No. 16394

வடமன், பாரத்வாஜம், ஆயில்யம் (4ம் பாதம்) 37, [illegible], 5.6" 8,500/- இன்ஜினியர் [illegible] [illegible] பட்டதாரி பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 16395

Chettiyar, 33/165 cms, DME, advanced Dip in Multimedia (ADM) computer graphic designer, 15,000/- p.m. pvt. ltd., clean habit, no burden. Seeks fair, good looking, suitable alliance from decent family. Caste no bar. Box No. 16396

செங்குந்த முதலியார், பட்டதாரி [illegible] 28/172, [illegible] நல்ல [illegible] பெண் தேவை. [illegible] பெட்டி எண் : 16397

Tanjore Iyer, Vadama, Kousikam, Sadayam, 33, B.Com, Limited Company, 5000/- legal divorcee without encumbrance, seeks good looking employed girl age 25 - 31, with horoscope. Box No. 16398

■ Help blind music teacher Government employed high school. Bachelor, 42/163/7000/- sober healthy Hindu, Viswakarma Telugu, Tamil speaking, seeks life partner. Caste no bar. Welfare organisation/individual persons please respond. Box No. 16399

■ Bangalore based Iyer boy, slight defect in hearing, 29/170, Athreya, Uthiram, Vadama, working PSU, Rs. 6500/- own house, seeks alliance from god fearing, cultured, educated girls. Box No. 16400

■ செங்குந்த முதலியார், மூலம் 4ம் பாதம், 31/172 செ.மீ. 7000/- மத்திய அரசு பணி, [illegible] பட்டம் பெற்ற [illegible] நல்ல குடும்ப பெண் தேவை. [illegible] பெட்டி எண் : 16401

■ Alliance invited for Vathimal, Bharadwajam boy, Sadayam, Suddha jadhakam, B.E., 31/172, well employed Chennai, requirements graduate, fair, homely with good family background, preferably unemployed. Subsects acceptable. Contact Box No. 16402

■ [illegible] மத்திய அரசு பணியில் [illegible] 36/8000/- [illegible] விவரங்களுடன் [illegible] பெட்டி எண் : 16403

■ Educated preferably employed or pursuing own vocation flexible adaptive broadminded bride good temperament, traditional but progressive for divorcee (incompatible bride) Vadama, Viswamitra, Swathi, 36/170 unencumbered Sr.Mgr.Bigco 30,000 liberal independent minded wide ranging interests currently marketing profession. Companionship togetherness important, rest secondary. email: kausik@eth.net Box No. 16404

■ Alliance invited from well qualified Tamil smartha girls for an Ashtasahasram boy Vadula, Poosam, 1967/172 cms., decently employed Mechanical engineer in Chennai. Respond with horoscope to Box No. 16405

■ ஐயர், [illegible] 45/155, [illegible] பெண் தேவை. [illegible] பெட்டி எண் : 16406

■ Niyogi, Telugu Brahmin, Assistant LIC, Bharadwajam, Chithirai, 15.6.70, B.Sc., PGDCA,

அறிவிப்பு: திருமணப் பகுதிக்கு வருகின்ற விளம்பரங்களில் மங்கையர் மலரின் கோட்பாடுகளுக்கு இணைவில்லாத வாசகங்கள் இடம் பெறுமானால் அதனை மாற்றவோ நீக்கவோ, ஆசிரியருக்கு உரிமையுண்டு.

PGDHM, requires State/Central Govt. employed girl. Residence phone no. 0452 - 476190. Box No. 16407

■ Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Uthirattathi, 34 yrs., ITI trained 9000/- p.m. own well established electronic good business in Coimbatore, business family, seeks qualified employed girl from neighbouring districts. Subsect no bar. Keralites acceptable. Reply with horoscope and bio-data to Box No. 16408

■ Vadakalai Iyengar, Ashwini, Haritha, 39/5.11" M.A., 13,000/- Bank clerk, slim, propertied, seeks fair, graduate girl within 33. Homely preferably employed. Subsect no bar. Phone Coimbatore 450985. Box No. 16409

■ [illegible] 42/5.6" [illegible] 35 [illegible] பெட்டி எண் : 16410

■ Iyer, Brahacharanam, Kashyapa, Moolam, 33, Bank officer, software professional, (MCA), seeks good looking, well educated girl from same subsect. Ph. 2381570. Box No. 16411

■ [illegible] 38/5.6" [illegible] 6, 4 [illegible] பெட்டி எண் : 16412

■ Iyer, Vadama, Kargeya, Poorattathi, 34/5.10" M.A., 12,000/- Area Sales Manager in reputed Pharma Company, seeks employed/employable, graduate girl. Subsect no bar. Ph. (044) 4726373. Box No. 16413

■ Iyer, Vadama, 39, ITI Dip. 25,000/- p.m. working in Shipyard, 15 years experience abroad, unencumbered, legal divorcee (unconsumated marriage), seeks technically qualified, employable compatiable, any Brahmin girl. Divorcee, widowers without encumbrance acceptable. Ph. (044) 4726373 Box No. 16414

■ Brahacharanam, Haritha, Anusham, Actor handsome, 32/177 cms, Chennai based, seeks good looking cultured girl around 25/165, respectable family. Subsects acceptable. Reply full details and horoscope. Box No. 16415

■ [illegible] +2, 31/165, [illegible] 3000/- [illegible] பெட்டி எண் : 16416

■ Iyengar, Vadagalai, Bharadwajam, Rohini, 38/168/9500/- degree with management qualification, officer established MNC Chennai, requires well employed girl only. Kalai no bar. If employed well, simple m… riage accepted. Box No. 16417

■ Iyer, Vadamal, Koundinya, Anusham, 35/170, +2, … TN State Govt. employee, seeks employed girls. A… ply with horoscope. Box No. 16418

■ [illegible] 45/5.… [illegible] 2.4 LPA [illegible] Bachelor, clean habits, [illegible] 40… [illegible] 16419

■ [illegible] 32, [illegible] 172, [illegible] 10,000/- [illegible] Secondary teacher training [illegible] B.E., MCA, BDS, M.Sc. [illegible] பெட்டி எண் : 16420

■ [illegible] Machinist [illegible] 3500/- [illegible] 30 [illegible] 175 [illegible] பெட்டி எண் : 16421

■ Alliance invited for engineer groom, Vadam… Vathoolam, Uthiram, 34/175/10,000/- manager … puted firm Chennai, from good looking, domestica… trained Iyer girl, no dowry, early marriage. Reply B… No. 16422

■ Iyer, Brahacharanam, Koundinya, Swathi 4, 29/5, … MCA software engineer, employed in USA, seeks g… domestically trained, graduate from decent fam… Send horoscope, bio-data. Box No. 16423

■ Iyer, Vadama, Koundinyam, Avittam, 30/5.8" B.S… M.A., MBA, doing business, seeks very fair, good lo… ing, smart, graduate girl below 24, from decent fa… ily. Subsects no bar. Box No. 16424

■ Good looking boy, Ashtasahasram, Sankru… Uthirattathi, 41, B.Tech, Chennai, divorcee witho… encumbrance, seeks good looking affectionate, ed… cated Tamil Iyer spinster only around 35, from d… cent family. Subsect acceptable. Box No. 16425.

■ Iyer, Koundinyam, Chatayam (1), B.E., 29/168, han… some, clean habits, Assistant General Manager, … puted company, 4 lakhs annum, 2nd marriage, e… lier marriage, legally separated by mutual conse… and having no liabilities, seeks Iyer girl, good looki… Simple marriage preferred. Reply with horosco… Box No. 16426

■ Palghat Tamil Iyer, Koundinyam, Poosam, 34/5… graduate, doing PG, employed in Cameo Corpor… Services Ltd., Chennai as Medical Transcription… musically talented (violinist), seeks suitable bride. B… No. 16427

திருமணமலர் – விளம்பரக் கட்டண அறிவிப்பு

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணம் முதல் 30 வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 300/- அதிகப்படியான வார்த்தை ஒவ்வொன்றுக்கும் ரூ. 10/-

இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரருக்கு பதில்கள் அனுப்ப கடைசி தேதி 10/05/2000. பதில்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி: பெட்டி எண்: .... C/o. மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 097.

■ Iyer, Vadama, Bharadwaja, Ayilyam, 33/165/8000/- +2 employed Rane Group, Chennai, seeks suitable, fair, domesticaly trained employed/unemployed Brahmin girl. Reply with horoscope. Box No. 16428

■ Tamil Iyer boy, Vadamal, Srivatsa, Poosam, 29/165, graduate, Branch Manager, leading company in Vizag., seeks good looking graduate girl. Subsect no bar. Reply with horoscope. Box No. 16429

■ ஐயர், அஷ்டசஹஸ்ரம், ஆத்ரேய, சித்திரை, 39/165 செ.மீ. M.A., PGDPR, சொந்த தொழில், 10,500/- வாலிபருக்கு [illegible] படித்த குடும்பப்பாங்கான [illegible] 30 முதல் 34 வயதுள்ள பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 16430

■ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், திருவாதிரை, [illegible] படித்த 170 செ.மீ. தனியார் கம்பெனியில் வேலை பார்க்கும் வாலிபருக்கு +2 அல்லது 10 வது படித்த நல்ல சிவப்பான குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 16431

■ Vadamal, non-Koundinya bride, well qualified, fair, good looking, below 24 years for Kerala Iyer Thiruvadhira first padam, 28/178, B.Sc., B.Tech, TCS Systems engineer working on off-shore project in U.K. Correspond Phone : (044) 2445582. Box No. 16432

■ செங்குந்தர், சிதம்பரம் சொந்த ஊர், [illegible], 31/175 [illegible], M.Sc., PGDCA, (MMM) Research Executive (தனியார்), ரூ. 6000/- + [illegible] [illegible] பட்டதாரி [illegible] பெண் தேவை. [illegible] பெண் சம்மதம் [illegible] [illegible] ஜாதகம், குடும்பம், படிப்பு, வேலை, [illegible] பற்றிய விவரங்கள் அனுப்புங்கள். பெட்டி எண் : 16433

■ Vadamal, Athreya, Revathi, 31, 5.9" (B.Com) Rs. 10,000/- per month (own business) running engineering industry in Chennai, (Tool room machine shop), seeks suitable bride employed/unemployed. Subsect no bar. Box No. 16434

■ Vadama, Haritha, Poosam, 33/165/8500/- Central Govt./B.Sc., PGDSM, seeks employed/unemployed girl. Phone (044) 8222383, (04343) 31325. Box No. 16435

■ Naithruba kashyapa, Vadama, Anusham, 31/172 MCA, fair, clean habits, software consultant USA H1 Visa, boy visiting Chennai in May, seeks computer professionals. Subsects acceptable. Reply to Box No. 16436

■ Wanted non-Bharadwaja, Vadamal, Brahacharanam girl preferably employed for boy aged 30, B.Com Hindi Visarad employed as computer operator, Divya Shipping Mumbai, salary 5500/- star Pooradam, own flat at Chennai. Box No. 16437

■ Iyer, Brahacharanam, Gouthama, Thiruvonam Is padam, 29/168/11,000/- private firm, need employed unemployed bride. Send horoscope and details to Box No. 16438

■ சைவ வேளாளர், உயர்நீதி மன்ற வழக்கறிஞர், 38 [illegible], 160 செ.மீ. [illegible] [illegible] ஒரே மகனுக்கு படித்த, பண்புள்ள பெண் தேவை. போன் : 4839631. பெட்டி எண் : 16439

■ Wanted Madhwa Kannada non-Kashyapa graduate girl, 26 - 30, for 32, Uthirattathi, 172, 20,000/- computer hardware consultant boy who had blood sugar 170 PP last year is fully normal now without medicine. Reply with horoscope. Box No. 16440

■ Tamil Iyer Vadamal, Kousikam, Thiruvonam, 34/180 56000 software engineer, suddha jathagam, clean habits, broadminded, no dowry, donated one kidney to brother four years back, seeks suitable broadminded domestically trained graduate, home loving girl, same sect. Send horoscope, bio-data to Box No. 16441

■ ஐயர், தஞ்சை [illegible], [illegible], [illegible], 30/158, [illegible] [illegible], 7000/- உள்ள வயதுக்கு குடும்பப்பாங்கான பட்டதாரி மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 16442

■ For Bombay based Tamil Iyer, Vadama, Kousikam Hastham, M.Com, 39/180/8000/- well reputed engineering firm. The boy has got only one kidney, but medically fit for married life. Send horoscope with family details to Box No. 16443

■ Brahmin, Gurukkal, 30/178/10,000/- M.Com (MBA) Punarpoosam, Kashyapam, widower having one year old daughter, seeks educated bride. Widow with/without encumbrance preferred. Horoscope optionals. Muthukumar (10 a.m. to 6.30 p.m.) (044 - 638563 6385632) Box No. 16444

■ Alliance invited from educated, tall, good looking working girls for Bombay based Tamil Vadama boy Kousikam, Hastham, BA, 34/175/6000/- Ltd., Company. Write with horoscope and family details to Box No. 16445

உடனே வேலை பெற

நேரிலும் தபாலிலும்

ஓவிய ஆசிரியர் பயிற்சி

வரும் நவம்பரில் தமிழ்நாடு அரசுத் தொழில் நுட்பத் (ஓவியம்) தேர்வு எழுதி நீங்களும் ஓவிய சிரியர் ஆகலாம். கல்வித் தகுதி: SSLC, +2, தேறிய, தவறிய ஆண்கள், பெண்கள். ட்டுப்பில்லாத வேலை வாய்ப்பு. அரசுப் பள்ளிகளிலும், தனியார் பள்ளிகளிலும் பணியாற்றலாம். டிப்படைச் சம்பளம் ரூ. 4,500 + இதர படிகள் சேர்த்து ரூ. 6,100/- வரை மாதச் சம்பளம். ளிமையான பயிற்சி. வெற்றி நிச்சயம். குறைந்த பயிற்சிக் கட்டணம். வீட்டில் இருந்தபடியே பால் மூலம் படிக்கலாம். நேர்முகப் பயிற்சியும் உண்டு.

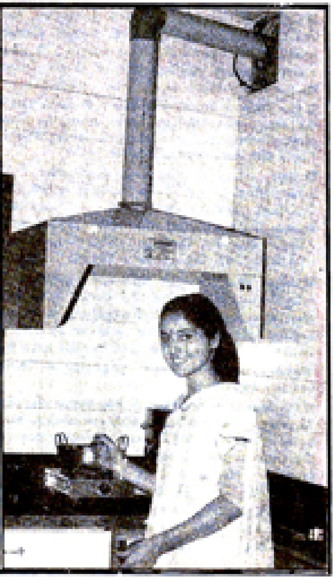
விவரப் புத்தகம் இலவசம்

AJANTHA SCHOOL OF ARTS
(Govt. Regd. No. 1075/89/MS/RD)
6, Muthu Nagar, (Near Sundar Thirumana mandapam)
POONAMALLEE, CHENNAI - 600 056. Ph : 649 0363

இல்லத்தரசிகளுக்கு
த்தாயிரத்தின் புதிய கண்டுபிடிப்பு

2000 DEEPAM 2000

KITCHEN CHIMNEY



ஒவ்வொரு நாளும் சமைக்கும்போது ஏற்படும் புகையால் சமையலறை மற்றும் அங்குள்ள பொருட்கள் அனைத்திலும் எண்ணெய்ப் பிசுக்கை ஏற்படுத்துகிறது. தாளிக்கும்போது இருமல், தும்மல், வீடு முழுவதும் வாசம். எக்ஸாஸ்ட் ஃபேன் வைத்தாலும் பிரச்சனை தீருவதில்லை. இதற்கு தீர்வுகான இதோ வந்துவிட்டது புதியதொரு

தீபம் கிச்சன் சிம்னி

குறைந்த மின்சாரத்தால் இயங்கக்கூடியது.

தயாரிப்பாளர்

DEEPAM BUILDING PRODUCTS
1/10, Sundarapuram to Madukkarai Road,
Industrial Estate P.O., COIMBATORE - 21.
Cell : 98422-87369, Ph : 872034

■ Vadamal, Bharadwajam, Pooram, B.Com., ICWA, 32/174/14,500/- reputed company, v. fair, good looking boy, Chennai, seeks good looking, graduate girl. Preferably unemployed. Box No. 16446

■ ஐயர், வடமன், 39/185 செ.மீ. B.Com, Accountant with Omega Forwarders, Chennai, Rs. 6000/- p.m. decent family வையனுக்குச் சென்னையில் நல்ல வேலையில் உள்ள, படித்த, குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. விதவைகள், விவாகரத்தானவர்கள் விரும்பவில்லை. ஜாதகம் உட்பிரிவுகளும் அவசியம். ஜாதகத்துடன் உடன் எழுதவும். பெட்டி எண் : 16447

■ ஆரிய வைசியர், வைத்தூல கோத்திரம், அனுஷ நட்சத்திரம், வயது 35, உயரம் 6' படிப்பு DEE, மின்சார வாரியத்தில் வேலை, மாத வருமானம் 6000/- தகுந்த இடத்து இள படிப்பு படித்த மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 16448

■ Iyer, Vadama, Vadhoolam, Thiruvonam, 32, BA, private company, 7000/- seeks graduate bride. Subsectu/ Iyengar, unencumbered divorcee/widow acceptable. Reply with horoscope. Box No. 16449

■ ஐயர், வடமன், ஸ்ரீவத்ஸம், மிருகசீரிஷம், 30/182 செ.மீ. 16,000/- மாத வருமானம், பி.ஏ. கம்ப்யூட்டர் ப்ரோக்ராமர். இந்த வயதுக்கு படித்த பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் அவசியம். பெட்டி எண் : 16450

■ Alliance invited from Kannada/Tamil Brahmin parents for Madhwa Kannada/Vasista, Pooradam boy M.E., 37/6.3" a software professional working in MNC. Professionals with minimum height 5.5" preferred. Box No. 16451

■ செங்குந்தர் முதலியார், விசாக நட்சத்திரம், துலா ராசி, கௌண்டின்ய கோத்ரம், வயது 26, சொந்த தொழில் (ஜவுளி) எம்.காம்., (பி.எட்.) உயரம் 170 செ.மீ. உள்ள வயதுக்கு குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. ஜாதகமும் அவசியம். பெட்டி எண் : 16452

■ Iyer, Vadama, Kannuva Gothram, Poosam, 32/5.9" B.E. employed in USA, boy seeks alliance from employed/unemployed graduate girls above 25 years. Apply with horoscope to Box No. 16453

■ ஐயர், வடமன், ஸ்ரீவத்சம், திருவோணம், 32, லக்னத்தில் ராகு, 7-ல் செவ்வாய், கேது. AICWA, MCA, ஒருங்கிணைந்த நிறுவன பணி, 8000/-, LIC/Bank/Govt. வேலையில் உள்ள (அ) எம்.எஸ்ஸி படித்த வயது 28க்குள் மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு அவசியம். போன் : 04142/57247. பெட்டி எண் : 16454

■ பவித்ர நாயுடு, சிறந்த பதிவுதவிக் குடும்பம், 39 வயதுள்ள டைப்பிஸ்ட், பரணி 2ம் பாதம், மேஷ ராசி, துலா லக்னம், தற்போது செய்யப்படுகின்ற கம்பெனியில் உள்ளார். திருமணமானவுடன் மனைவியுடன் சென்று படிப்பு முடித்தவுடன் சென்னையில் settle ஆக விரும்பும், தகுந்த மணமகள், ஜாதகத்துடன் தேவை. பெட்டி எண் : 16455

■ Madhwa Desastha, Marathi boy, Kousika, Ashwini, 32 years, 171 cms, B.Sc., Rs. 8000/- working as development officer in LIC, Chennai, seeks fair, beautiful Government/private employed girl. Reply with horoscope. Box No. 16456

■ வடகலை ஐயங்கார், கௌசிகம், மகம், சிம்மம், வயது 38, கம்பெனியில் மாதம் ரூ. 15,000/- சம்பளம் பெறும் அவசியம் புரிந்து படித்தவர், 35 வயதிற்குட்பட்ட மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 16457

■ ஐயர், வடமன், பாரத்வாஜம், பூசம், 36/165/10,000/- கோயம்புத்தூரில் சொந்த பிஸினஸ் செய்யும் அழகான மணமகனுக்கு நன்கு படித்த குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் உடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 16458

■ Bharadwaj, Vadamal, Bharani, 43/5.9" Post graduate, good looking, fair bachelor, clean habits, reputed family, well to do Chennai, seeks good looking tall, fair, graduate, home loving girl, good family background. Box No. 16459

■ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌண்டின்யம், உத்திரட்டாதி, 38, 5.4" B.A., PGDMM நல்ல படிப்பும், சென்னையில் சொந்த வீட்டை தனியார் துறையில் நிரந்தர வேலை. 4600/- + வேலை பார்க்கும் பெண் தேவை. வரதட்சணை எதிர்பார்க்கவில்லை. ஜாதகத்துடன் அணுகவும். பெட்டி எண் : 16460

■ Iyer, Vadamal, Srivatsam, Pooram, 26/183/15,000/- B.E. (Hons.) BITS employed Dy. Manager, Gail M.P., seeks fair, Vadamal, graduate girl, 165 cms and above. Ph. 2383932. Box No. 16461

■ தஞ்சாவூர் பிள்ளை, பரணி, 26/175/10,000/ - BE, (MBA) SPICJEL Engineering, Vizak, திருநெல்வேலி சேர்ந்த எஞ்சினியர் மணமகனுக்கு, பிள்ளை, பி.எஸ்ஸி படித்த வேலை தகுதி உள்ள மணமகள் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 16462

■ Alliance invited for Tamil Iyer Tanjore, Vadama boy, Bharadwaja, Rohini, 35/5.10" FCA/LLB/Senior executive in a leading multinational bank, Mumbai. Reply with girl's horoscope to Box No. 16463

■ Vadama, Kashyaba, Poosam, 45, SSLC, earning Rs. 3000/- p.m. seeks employed bride. Apply with horoscope. Box No. 16464

■ ஐயர், பிரஹசரணம், சங்கிருதி, பரணி, 33/172/ 28,000/- மாத வருமானம், ACA., AICWA, டில்லி தேசிய கம்பெனி, முதல் திருமணத்திலிருந்து பரஸ்பர சம்மதத்துடன், எந்த பிரச்சனையும் இல்லாமல் சட்டபூர்வமாக விவாகரத்து பெற்ற குழந்தை இல்லாத வயதுக்கு, பட்டப்படிப்பும், வேலை பார்க்கக்கூடியவரும், நல்ல குடும்பப் பெண் தேவை. விவாகரத்து ஆனவர்கள் பரிசீலிக்கவும். பெண் ஜாதகத்தை குடும்ப விவரத்துடன் அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 16465

■ Tamil Iyer, Vadama, Koundinyam, Ayilyam, B.E, Mech. 31/170/11K, seeks employed 23 - 26 old good looking girl from respected family. Send horoscope details to Mrs. R. Vasantha, 8/9, Swasthishree, HP Layout 4th Cross, 13th Cross Malleswaram, Bangalore - 560 003.

■ SC, Hindu Pallan, 28/176, B.Sc., Central Govt. employed, 7000/- Delhi settled boy seeks suitable girl. Contact S. Malarvendhan, 5/155, Angamangalam, Kurumbar Post, Tuticorin Dist. - 628 207. Ph. (04639) 35155.

■ ஐயர், வடமன், பாரத்வாஜம், கேரளம், மிதுனம், 32 வயது, 5.9" உயரமுள்ள சென்னையில் ஆடிட்டராக வேலை பார்க்கும் மணமகனுக்கு, தகுந்த மணமகள் தேவை. போன் : 4985283. H. Kulathumani Iyer, G-Block, Ground Floor, Flat No. 5, 'Panna Oasis', 35 & 36, Mundakanniamman Koil Street, Mylapore, Chennai -4.

[illegible] 1.5 [illegible] 25/ ... [illegible], NET 2 years course ரூ. 30,000/- [illegible] ... C. ...amani, 60, Jupiter Street, Mathiazhagan Nagar, Padi, ...ennai - 50. Ph. 6357583.

...1) [illegible] 31/163/ ...000/- [illegible] 30/160/25,000/- [illegible] S. Krishnaswamy, 85, Kasturba ...gar, Bhopal. M.P. Phone : 0755/580954.

...Palakkad Iyer, Vadama, Kousika, Visagam, 37/160/ ...00/- very fair, M.Com, employed in pvt. firm. Con...t: 21, (new 14), Appar Street, Srinivasa Nagar, ...ungalathur, Chennai - 63. Ph. 2377163.

...Vadama, Vathulam, Revathi, 39, B.A., Computer ...n house, boy seeks good looking, employed/unem...yed educated girl. Reply Lalitha, 25, Shankarlal Jain ...reet, Nehru Nagar, Chrompet, Chennai - 600 044. ...one : 2365880.

...Brahacharanam, Sankrithi, Revathi, 37/170/9000/- ...Com., ICWAI, fatherless accounts executive ...omplast group company, Trichy, requires well quali...d/employed girl. Contact K. Raman, Agraharam, ...rathurai - 609 204. Tirumeniarkoil (via), Tanjore ...strict.

...Palghat Iyer, Ashtasahasram, Vathoolam, Pooram, ...5.8" ICWA, Southern Railway, seeks well educated ...ahmin girl. Contact Mrs. Damayanthi ...ishnamoorthy, 30, Rajaji Street, Radha Nagar, ...rompet, Chennai - 600 044. Ph. 2410632.

...Vadamal, Bharadwajam, Uthirattathi, 36/170, CA, ...ivate practice, well established business, seeks ...educate, smart, fair, home loving girl from decent ...milies. Contact Ganesan. S., K3/57, Kamaraja...puram, Trichy - 620 014.

...Palghat Iyer boy, Srivatsam, Vadamal, 29/170, ...arani, B.E., 2001 systems Manager Bangalore, 9 ...ars experience Rs. 40,000/- plus p.m. seeks bride ...e, good looking, graduate, computer knowledge, ...mployed/not, height between 5.3" to 5.7". Reply ...roscope details K.E. Ananthalakshmi, 1861, 6th ...ross, 18th A Main, J.P. Nagar II Phase, Bangalore - ...0 078. Ph. (080) 6641574.

...Vadama, Uditya, Revathi, only son, 38/165/9100/- ...Com, MCA, Central Govt., seeks graduate em...oyed Govt/public sector. Send horoscope, bio-data. ...ijan, K.C. Homes, 159/1, Eswaran Koil Street, ...adipakkam, Chennai - 91.

[illegible] 38/5.4"/6000/- [illegible] ...umeet Group) [illegible] 32 [illegible] S. Hariharan, 11, Ragavendra Vihar, ...(?) Cross Road, Opp. Santhoshi Mata Mandir, Dombivli ...(East), - 421 202. Thane Dist.

■ Vadama Tamil Iyer, Bharadwajam, 29/BE, Thiruvathirai, lecturer, Chennai, seeks employed bride. Send horoscope to D. Swaminathan, No. 19, (Old No. 12B), Jayanthi Nagar II Street, 4th Main, Nanganallur, Chennai - 600 061. Phone : 044 - 2378482.

■ Brahacharanam, Koundinyam, Pooradam, 28/170/ 10,000/- Diploma Electrical/Electronic engineering, employed all India reputed private company. Presently in Vizag. Seeks suitable educated girl. Subsect no bar. Contact with horoscope. Venkataraman, No. 35, Second Main Road, Sundaram Nagar, Thanjavur - 613 004. Phone : 41981.

■ [illegible] 28/168, [illegible] reputed private company, Bombay, 7000/- + accommodation [illegible] 13, [illegible] - 44. [illegible] : 2380386.

■ Iyer, Vadamal, subsect no bar. 1) M.Sc., M.Phil., M.C.J. 07-07-1962, Vadoolam, Pooram, Class I Scientific officer, Central Govt. Rs. 15,000/- p.m. 5.10"; 2) B.Com., ICWA, 03.05.1963, Koundinyam, Pooram, Vice-president, private comapny, New Delhi, Rs. 20,000/- p.m. 6.1". Contact K. Seshadri, 6 Paras Twin House Melur Road, Srirangam - 620 006. Phone : (0431) 432838.

■ For Tanjore Vadama, Naithruba Kashyapa, Pooram, 30/165, fair boy, employed Asst. Manager, 15,000/- Hero Honda, Gurgaon. Reply N. Ranganathan, C-2, 81-15/3, Second Cross, Ganesha Block, Sultan Palaya, R.T. Nagar, Bangalore - 560 032. Phone : 080 - 3535613.

■ Alliance invited from non-Kousika, employed girl for very handsome groom, 27/161 cms, Rs. 4000/- employed in Bank as sub staff in Trichy, very respectable family, Punarpoosam, Mangalam, 14, Second Street, Venkateswara Nagar, Adyar, Chennai - 600 020. Phone : 4919939.

■ Palghat Iyer boy, Vadamal, Pooradam, 35/178 cms, Diploma in Production Management, working as production superintendent, own house. Contact with horoscope. Viswanathan, SN 84/4, E-002, Ganapathy HSG Society, NIGDI, Pune - 44. Ph. 7470928.

■ [illegible] 50, [illegible] P.O. Box 140, Paya Lebar Post Office, Singapore 915425.

■ [illegible] 32/[illegible]/5.6" [illegible] (PCO & Fancy Stores) [illegible] +2 [illegible] 11, [illegible] - 603 303. [illegible] : 04115 - 77444.

■ [illegible] 38/ 167, [illegible] 12, [illegible]

சென்னை - 83. உடன் தொடர்பு கொள்ளவும். தொலை பேசி : 4893960.

■ Iyer, Kousikam, Brahacharanam, Pooradam, 35/170 cms, B.A., General & Provision 8000/- seeks good looking, home loving girl. Subsect no bar. V. Ganesan, 53/11, Cutchery Road, Mayiladuthurai - 609 001. Phone : 22544.

■ For Iyer, Brahacharanam, Avittam, 31/178, Haritha, ACA, Central Excise Inspector, sudda jathakam, alliance from girls below 25. Reply V. Subramanian, C-9, Iswarya Avenue, 51, T.M. Maistry Street, Vannanthurai, Chennai - 600 041.

■ Iyer, Vadamal, Srivatsam, Ashwini 3rd padam, 29/165/10th Std., 5000/- Central Govt, Delhi, own house, Noida, seeks suitable girl. Mrs. Bala, B-1/38, Sector 34, Noida - 201 301. U.P.

■ Iyer, Brahacharanam, Bharadwaja, Revathi, 31/166, B.Tech., L&T engineer, Hyderabad, requires good looking graduate, domestically trained, bride from decent family. Subsect no bar. K. Ganeshan, 303, Sunny Enclave - II, East Anand Bagh, Malkajgiri, Hyderabad - 47. Phone : 4754518 (off.).

■ வடகலை, கௌசிகம், சித்திரை, 34, [illegible] ரூ. 7500/- 165 செ.மீ. [illegible] [illegible] பெண் [illegible] Mathuram, D-9, Shobana, Rifle Range, Ghatkopar (W), Mumbai - 86. Phone : 5104470 (022) Pin - 400 086.

■ வடமாள், [illegible] கோத்திரம், [illegible], 38/5.2" [illegible] ரூ. 4000/- [illegible] தொடர்பு கொள்ளவும். [illegible], 3, [illegible] தெரு, [illegible], சென்னை - 5.

■ Vadamal, Kousikam, Kettai, 42/5.11" working as executive in public ltd.company, seeks girl from respectable family. K. Ramanathan, 57, 53rd Street, Ashok Nagar, Chennai - 600 083.

■ Iyer, Brahacharanam, Haritha, Thiruvonam, 32/5.10" lecturer, fair, M.Sc., M.Phil., Ph.D., seeks fair, good looking, graduate/post graduate employed girl. Send horoscope. K. Ramakrishnan, 25-B, First Floor, Sudarsan Flats, Kattabomman Street, Radha Nagar, Chrompet, Chennai - 44.

■ Sozhia Vellalar, B.E. software engg. USA, 28 yrs., 5.11" Swathi, n.veg. groom, seeks 5.4" above, below 26 yrs., fair, good looking graduate, housewife, well off bride, Mudaliar and subsect accepted. Boy settling in Bangalore after one year. Contact V. Govindaraj, 1008B, 17th 'D' Cross, II Stage, Indira Nagar, Bangalore - 560 038. Tel. No. 080 - 5253610.

■ ஐயர், [illegible], [illegible], 38, 5000/- 5.6" fair, handsome, [illegible] [illegible], 128/100, [illegible], சென்னை - 7.

■ Ashtasahasram, Kashyapa, Krithigai, B.Com (M.Com.), 30/5.4" business, own house at Chittoor, seeks graduate, unemployed, home loving, fair, good looking girl. K. Padmanabhan, 13-186, Anjaneyar Koil Street, Chittoor - 517 001. Ph. (08572) 34330.

■ Iyer, Brahacharanam, Athreya, Tanjore, Sadhayam, DEE, 28/5.9" 12,000/- Gazetted Officer, Dept. of Telecommunications, Andamans (transferable), seeks suitable girl preferably unemployed. Contact Smt. Saroja Pitchai, No. 12, New Balaji Nagar 4th Cross Street, Selaiyur, Chennai - 73. Res. Ph. 2390012.

■ Alliance invited for Kerala Iyer, Vadama boy, Bharadwaja, Hastham, 36/5.8"/15,000/- Ltd. Co. Contact Mr. S. Hariharan, Jains Ashiana, T-15, 1st Phase, No. 13, Vembuliamman Koil Street, (West K.K. Nagar), Virugambakkam, Chennai - 600 092.

■ Iyer, Vadamal, Thiruvathirai, B.Sc., 30/5.11" 12,000/- Foreign Bank, New Delhi, clean habits, seeks suitable Brahmin employed graduate girl (transferable job). Subsect no bar with horoscope. Contact Ph. 0[illegible] - 3443451, R. Balan, 11/2A, Race View Colony II, Guindy, Chennai - 600 032.

■ Wanted suitable Vadagalai girls, for brothers both businessmen, handsome, propertied, Srivatsa, 1) Avittam - 1, 172 cms, 34/10,000/- p.m. 2) Aswini - 4, 1[illegible] cms, DEE (Computer hardware), 31/15,000/- p.m. Contact Devan, S/ON.4, Ramanujar Street, New Perungalathur, Chennai - 600 063. Phone : 044 2376771.

■ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜ கோத்திரம், [illegible], 38/175 செ.மீ. ரூ. 8000/- [illegible] [illegible], [illegible], ஆர். [illegible], நெ. 6, [illegible] கோயில் தெரு, [illegible] - 603 202.

■ [illegible] 48/165/பி.காம்., [illegible] [illegible] 38 [illegible] 43 [illegible] தொடர்பு கொள்ளவும். முகவரி Cin Loganathan, Via Ruggero Settimo- 68, 90141 Palermo, SICILIA, Italy.

■ வடமாள், பாரத்வாஜ, [illegible] 7வ் [illegible], 7வ் [illegible], [illegible] 30, 25,000/- [illegible] தொடர்பு கொள்ளவும். [illegible], 88A 2வது [illegible] தெரு, [illegible], சென்னை - 600 049. போன் : 6265152.

■ Iyer, Vathima, Haritha, Ayilyam, Diploma holder boy aged 45, company executive, only son seeks, suitable alliance. No demands. Send horoscope to Thailambal, 31/386, Lakshmi Nivas, Punkunnam, Trichur - 680 002. Phone : 0487 383038.

■ Vadama, Bharadwaj, Poosam, 35/175, IIT (M), M (USA) San Francisco based software engineer, seeks equally qualified studying/working girl in USA. Contact with horoscope, bio-data. Subramanian, 85D, P. Rajan Road, K.K. Nagar, Chennai - 78. Phone 4830211.

■ ஐயர், [illegible], [illegible], [illegible], 33/17[illegible] செ.மீ. 6,200/- [illegible], DTE (B.Sc.) [illegible] தேவை. முகவரி : [illegible], 5/6, [illegible] தெரு, [illegible] - 606 601.

Alliance for Bharadwaja, consultant software, Hyderabad, 27/173/B.Tech., only Brahacharanam, Carnatic music, prefer housewife, graduate, age twenty-one, (others excuse). Send details to Raman, 8-395/1, P 378, Mallikarjuna Nagar, Malkajgiri, Hyderabad - 500 047.

■ Brahmin, bachelor, 42/165/6000/- self employed, own house, propertied, affluent, polio disabled left leg, self reliant, independently mobile, seeks any poor, Brahmin spinster, issueless widow or divorcee, immediate, simple marriage. Phone : 4842207. Ramesh, 5/49, I Street, Nagarjunanagar, Rangarajapuram, Chennai - 600 024.

மணமகன் தேவை

■ Tamil Iyer, Vadamal, Sirvatsam, Aswini, aged 26/164 cms, M.Com., M.Phil., B.Ed., seeks well employed boy in Central/State/Railways/Public sector/Govt. college lecturer/Insurance/MNC, age below 31. Box No. 25858

■ Decently settled bridegroom for beautiful, protestant, 26 years, 152 cms, M.A., employable, widowed in a month (five years ago) without encumbrances. Decent family. Box No. 25859

■ Alliance for Vadama Iyer girl, Vadhoola, Uthiradam, Dhanur rasi, 33/150, M.Sc. Bank officer, from professionally qualified and decently employed boys. Send horoscope and family details to Box No. 25860

■ DOB 25.6.70, Poorattathi star, Kumba rasi, Telugu, Velanadu, Haridasa Gothram, passed B.Com, working as typist in Revenue Dept. salary Rs. 5500/- p.m. Transferable. Box No. 25861

■ Iyer, Brahacharanam, Haritham, Chithirai, 23/165, graduate, employed in Central Government, Delhi, seeks BE/B.Tech/MBA/MCA and other professionally qualified, well-employed boys below 30 years within India. Subsect no bar. Apply with horoscope and family details to Box No. 25862

■ Alliance for Telugu Brahmin girl, Velanadu, Bharadwaja, Poorattathi (4) padam, M.Sc., Statistics software diploma, 30/161, fair, from suitable Brahmin boy Tamil/Telugu. Subsect no bar. Box No. 25863

■ Choose the right partner to make a happier home. You are below 28, exceptionally qualified (IITs, IIMs, CAs, Drs, etc.) Tamil Brahmin, preferably Brahacharanam, non-Kashyapa Gothram, with good family background and earning enough to lead a comfortable life to match todays lifestyle. Send your horoscope for a career minded girl (B.Com. (Hons.) Shriram College of Commerce and Master's in Business, Economics, Delhi University) who is being groomed by parents to takeover a highly professional advertising agency based in Delhi, Mumbai, Bangalore and Chennai. Mars in Twelfth house in the Rasi chart. Correspond to a-mited@hotmail.com or Box No. 25864

■ [illegible], 28/5.5" [illegible], M.A. Economics, Hindi computer [illegible] தேவை. உட்பிரிவுகள் எல்லாம் சம்மதம். பெட்டி எண் : 25865

■ Vadamal, Srivatsam, Krithigai star, 26/158, B.E., fair looking girl, gazetted rank, Central Government, seeks B.Tech/M.Tech. software MNC employed boy below 30. Vadamal or Brahacharanam. Send horoscope with bio-data. Box No. 25866

■ Vadama, Sankruthi, Pooradam, 19/158, B.Com. II yr., very fair looking girl, seeks alliance from well qualified bridegroom. Box No. 25867

■ Vadama, Sankruthi, Uthiradam, 23/163, B.Com, (B.P.A.) (Dance & music) with professional talent in teaching dance and music, good looking girl, seeks well qualified bridegroom. Box No. 25868

■ [illegible], வயது 34, உயரம் 5 அடி, படிப்பு +2, அரசு பணி ரூ. 5000/- [illegible] தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 25869

■ [illegible], 23/151 [illegible] பெட்டி எண் : 25870

■ Iyer, Vadama, Naithrupa Kashyapa girl Chithirai, Thula, 26/5.3" 9,000/- B.Com., AICWA, well employed in Mumbai invites alliance preferably from Mumbai boys, C.A/B.E. Send details, horoscope to Box No. 25871

■ Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam, Swathi, 22/153, B.Sc., PGDCA, employed as faculty seeks, preferably professionally qualified, decently employed, well settled groom below 29. Subsect acceptable. Phone: 044 - 4842469. Box No. 25872

■ [illegible], வயது 25, உயரம் 165, [illegible] பெட்டி எண் : 25873

■ Madhwa Kannada, Aravathu Vakkalu, Kousika, Revathi, 22/5.1" B.Com, English type higher passed (PGDCA) normally good looking girl, seeks suitable bridegroom, Govt/Bank/Quasi Govt./public sector/major establishments. Box No. 25874

■ [illegible], 155/27, [illegible] (M.C.S) [illegible] தேவை. பெட்டி எண் : 25875

■ [illegible], 26/150, [illegible] பெட்டி எண் : 25876

■ Alliance for Tamil Iyer, Vadama, Kousikam girl, 24/160, Rohini, very fair, good looking, B.Sc., Diploma in computer software programmes from well settled graduate boys below 30 years. Subsect no bar. Box No. 25877

■ [illegible], 26/5.6" [illegible]

மணமகன் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரத்துடன் அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 25878

■ வயது 24, உயரம் 160 செ.மீ. சிவப்பு நிறம், தனியார் நிறுவனத்தில் மாதம் ரூ. 2500/- [illegible] பட்டதாரி மணமகன் தேவை. [illegible] பெட்டி எண் : 25879

■ தமிழ் விஸ்வகர்மா, 21/168 செ.மீ. [illegible] நட்சத்திரம், மாநிறம், [illegible] வீட்டு வேலைகள் தெரிந்த பெண்ணுக்கு, [illegible] வேலையிலுள்ள, நல்ல குடும்பத்தை சேர்ந்த மணமகன் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். திரு. [illegible], 04266 - 24633 (வீடு) அல்லது பெட்டி எண் : 25880

■ Bombay based Telugu Gajulu Balija Naidu, Uthiram, 24/155/B.Com, Pvt Co., employed, seeks well employed boy with good family background. Contact 0251 - 448233; 044 - 5379984; 080 - 3413703. Box No. 25882

■ Hindu, widow with four years old son, 34/B.A., B.Ed, Asst. TNSTC, seeks broadminded graduate groom with Govt. job, below 40 years. Caste no bar. Widowers, divorcees can apply. Box No. 25883

■ Sourashtra, Oct. '74, Moolam - 3, fair, 142 cms, B.E. (CS), completing MS (CS) at USA by June, seeks same community groom below 32 years from cosmopolitan area, broadminded, professionally qualified, preferably settled or settling at USA. Send horoscope, bio-data. Box No. 25884

■ செங்குந்த முதலியார், 26 வயது, 5.3" [illegible], [illegible], பி.எஸ்., [illegible] பணிபுரியும் [illegible] பட்டதாரி மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 25885

■ 8th passed fair, good looking girl, 25 yrs. old, Hindu Punjabi inter caste, seeks boy from decent family should be well settled. Age should be below 31 yrs. Caste no bar. No dowry. Box No. 25886

■ Iyer, Vadama, Srivatsam, Chithirai, M.Sc. (N&D), 163/24, seeks well educated, well employed boys between 25 - 29 years. Girl working in pvt firm, food industry. Box No. 25888

■ Iyer, Brahacharanam, Koundinya, Rohini - I, 25/5.3" MCA software engineer, Chennai employed, seeks boys graduate, professionals from decent family. Send horoscope, bio-data. Box No. 25889

■ Brahacharanam, Shadamarshanam, Ayilyam, 21/157, B.Com, ICWA, ACS (Gold medalist) executive public sector, seeks grooms professionally qualified below 28. Subsects acceptable. Send horoscope. Box No. 25890

■ Tamil Iyer girl, Vadamal, Srivatsa, Anusham, 26/165, fair, MCA, MNC Chennai, seeks well settled software professionals/engineers working in MNC/Bank officers, below 31 with clean habits, broad minded. Subsect no bar. Reply with horoscope. Box No. 25891

■ Vadama, Kousika, graduate, beautiful, fair, legal divorcee without encumbrance, seeks highly placed divorcee/widower, same sect, within 40. Apply with horoscope to Box No. 25892

■ Vadama, Athreya, Moolam II, 21/157/ACA wheatish, good looking with academic distinction and highly talented in carnatic music, seeks professionally qualified and well employed groom. Box No. 25893

■ தஞ்சாவூர் சைவப் பிள்ளை, ஆயில்யம் - 3ம் பாதம், 29 வயது, பி.ஏ., 5 அடி மாநிறம், [illegible] பெண்ணுக்கு தகுந்த மணமகன் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 25894

■ Tamil Iyer, Vadama, Kousika, Poosam, 42/153/M.A., unemployed, sukkha jathakam, religious, domestically efficient girl seeks bachelor of same community, well placed in India, settled, upper middle class family, tea-totaller only. Send horoscope with details. Box No. 25895

■ Saiva Pillai, Anusham - 3, (Raghu in Lagnam), 26, 164 cms, B.A, slim girl, seeks alliance from well educated and employed in Chennai base. Reply with horoscope. Ph. 4863181. Box No. 25896

■ ஐயர், [illegible], கௌண்டின்யம், உத்திரம் - 1ம் பாதம், 29/5'1"எம்.ஏ. தமிழ்நாடு அரசுப் பணி [illegible], மாநிறம் [illegible] பெண்ணுக்கு [illegible] மணமகன் தேவை. [illegible] பெட்டி எண் : 25897

■ Seeking USA employed unmarried, well qualified, Iyer/Iyengar/Smartha groom, age 31/39, for highly qualified, financial professional, USA employed sisters 30 and 32. Grooms located around Kentucky/Columbus/Chicago preferred. Box No. 25898

■ Palakkad Iyer, Vadamal, Vadhoolam, Revathi, B.Com, employed, 34/158, fair, good looking, seeks alliance from professionally qualified/decently placed grooms (below 40 years) from Tamil or Keralite Iyer families. Box No. 25899

■ Alliance for Telugu Brahmin, Velnadu, Koundinyam, Thiruvathirai girl, 150/24/M.Sc., Maths, applied for job, decent marriage. Subsect acceptable. Send horoscope, bio-data. Box No. 25900

■ Iyer, Brahacharanam, Sankruthi, Moolam, fair, home loving, 23 yrs./162, MBBS girl, seeks decent, professionally qualified groom below 30 yrs. Father practising doctor. Reply with details and horoscope. Box No. 25901

■ Alliance invited for Iyer, Vadama, Bharadwaja, Maham, 30/152/DCE, D.Arch. (AMIE), employed, fair engineer girl, from suitable groom. Box No. 25902

■ Iyer, Brahacharanam, Kapi, Moolam, 26 yrs. 158 cms, doing CA final girl, seeks professionally qualified, well employed, decent family boy alliance. Subsect no bar. Send horoscope along with family bio-data. Box No. 25904

■ [illegible], பி.எஸ்., [illegible] நல்ல [illegible] குடும்பத்தை சேர்ந்த [illegible] நல்ல [illegible], [illegible] பட்டதாரி [illegible] மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 25905

■ ஆதிசைவர், [illegible] கோத்திரம், உத்திரட்டாதி நட்சத்திரம், வயது 33, உயரம் 5.3" [illegible], [illegible] வேலை, மாத வருமானம் ரூ. 6000/- [illegible] [illegible], [illegible]

ாகரத்தான பெண்ணுக்கு இதே இன மணமகன் வை. பெட்டி எண் : 25906

amil Iyer, Shadamarshanam, Brahacharanam, gam - 3rd padam, 23/158 cms, M.Com (learning puter) good in carnatic music, domestically well ned, seeks professionally qualified only well em- ed. Subsect no bar. Box No. 25908

Vanted suitable groom for 25/161 B.E., M.S. Hons.), very fair, slim, charming, good looking Saiva ala girl holding H1 B Visa, working in US, inno- t legal divorcee (marriage not consummated). nce invited from interested party. Caste no bar. ala preferable. Reply with horoscope and bio-data. . No. 25909

Madhwa Kannada, Bharadwaja, Thiruvadhirai, 33, graduate, private, employed, Chennai girl, seeks ently employed/business Chennai graduate, Brah- grooms. Contact with horoscope, bio-data. Early riage. Ph. 2395791. Box No. 25910

lliance from professional groom, well-employed ndia or abroad upto age 30, any subsect for Tamil girl, fair, 22/5.6" Haritha, Thiruvonam, B.A. (C.S.) Com, PGDCA, (ICWA-inter). Reply with horo- pe, full particulars to Box No. 25911

yer, Vadamal, Kousikam, Maham, 23/153/B.Sc., nputer diploma, very fair, pretty girl. Teacher in ate school. Parents seek alliance from decently ployed graduate and above Brahmin boy. Subsects eptable. Box No. 25912

Hindu, Sozhiya Vellala girl, B.Com., HDCM, soft- e professional, 26 yrs., 5.5", seeks suitable alli- e from well placed Govt. or pvt sector employ- Contact 6430688 (044). Box No. 25913

ஷ்டசகஸ்ரம், பி.காம், ஸ்ரீவத்ஸம், தனியார் துறை ன்னை, 3000/- 34 சென்னை நகரில் அரசு பணி லது அரசு உதவிபெறும் பள்ளி ஆசிரியர் பணியில் ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி ர : 25914

Madhwa Desastha Marathi, understands Kannada, ears, B.A., 157 cms, fair and beautiful, Sadhayam, ika, seeks well employed groom. Box No. 25915

ர்தலா, தேசிஸ்தா, ஆத்ரேயம், ரேவதி 2ம் பாதம், பி.காம். தனியார் பணி, பெண்ணுக்கு, தகுந்த வரன் வை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 25916

முதலியார், 29/150 செ.மீ. மூலம் 3ம் பாதம், B.A. porate DSM, பெண்ணுக்கு நிரந்தரப் பணியிலுள்ள அரசு/டிப்ளமோ மணமகன் தேவை. குடும்ப விவரம், தகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். தொலைபேசி Ph: 6241845. பெட்டி எண் : 25917

Koundinya, Vadama, 24/155, Moolam, Mars in 7th e, M.Sc., PGDCA, working as software engr. S.S.I., ks suitable well settled, professionally qualified om. Subsect no bar. Tel. 4890360. Box No. 25918

lliance invited for Arcot Mudaliar girl, only daugh- Visagam, 28 years, 160 cms, fair, B.A., Chevvai in h place. Bio-data, horoscope to Box No. 25919

டமான், ஐயர், ஸ்ரீவத்ஸம், பூராடம், 21.11.1971, செ.மீ. மாநிறம், பி.காம் (சென்னை), Computer ics (Dubai) வேலைக்குப் போகாத, ஆரோக்கியமான, ம்பப்பாங்கான பெண்ணுக்கு decently employed India/Dubai வரன் தேவை. பிரஹசரணம் சம்மதம். தொடர்பு கொள்ளவும். Email: aumgum@md3.vsnl.net.in பெட்டி எண் : 25920

■ திருநெல்வேலி தேவர் (மறவர்), இந்து, 23 வயது, 5 அடி உயரம், விசாகம், SSC/Computer, பம்பாயில் பிறந்து வாழும் குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு நிரந்தர வேலையுள்ள, நற்குடும்பம், சென்னை, திருச்சி, கோயம்புத்தூர், நெல்வேலியில் வாழும் மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 25921

■ Telugu Brahmin, 26/165 cms, M.A., young widow, very fair, State Govt. job, seeks professionally quali- fied and settled broad minded Brahmin community bachelors/issueless widowers/divorcees below 35. Box No. 25922

■ Wanted bridegroom for Madhwa Desastha Marathi speaking Brahmin bride, B.Com, studying ACS inter, 23 years, 5 feet, Makha, Bharadwaja, Madhwas pre- ferred. Apply with horoscope. Box No. 25923

■ Brahacharanam, Naithravakashyabam, Poorattathi, 24 years, 5.4" M.Sc., B.Ed., Post graduate teacher, fair, homely, pious minded, Sai devotee, seeks alli- ance from professionals/P.G's, employed in India/ abroad. Subsects acceptable. Reply Box No. 25924

■ Iyer, Vadama, Vadhoola, Sadayam, age 26/5.4" B.A. (History) + Hindi (Praveen), very fair, good looking girl, seeks boy well educated, well settled India/ abroad, from decent family below 32 years. Contact S. Ramamurthy, No. 30, East Street, Krishnarayapuram, Karur - 639 102.

■ சோழிய வேளாளர், 28/பி.எஸ்ஸி., பூரம், பெண்ணுக்கு நன்கு படித்த பணியில் உள்ள/சுய தொழில் செய்யும் மணமகன் தேவை. எம். இராமலிங்கம், 18, காசிவிஸ்வநாதர் வடக்கு தெரு, கும்பகோணம் - 612 001.

■ Alliance invited from professionals India/abroad, 29-31, above 170, for Kousikam, Vadamal, Moolam, 26/164, programmer, B.Sc., PGDCA (MCA). Ananda Subramaniam, 19, Perumal Koil Street, Singanallur, Coimbatore - 641 005.

■ Parents of Tamil Iyer girl, Vadama, Bharadwajam, Kettai, 157 cms, born on February 1969, H.Sc., (doing BA Econ. II yr.) unemployed and domestically accomplished, seeks decently employed graduate groom, drawing salary of Rs. 8000/- p.m. and above, aged between 34 yrs., and 36 yrs. Subsects acceptable. Widowers/divorcees need not respond. Send horoscope. Contact R. Viswanathan, 23, Rajabather Street, Perambur, Chennai - 600 011. Phone : 5511507.

■ Alliance invited from non Bharadwajam, professionally qualified groom (any subsect) below 27 years for B.Com., PGDFM, studying software in computer and ACS, 21/5.4" Brahacharanam, Purattathi, very respectable family. Ramachandran, 14, Second Street, Venkateswara Nagar, Adyar, Chennai - 600 020. Phone : 4919939.

■ Madhwa Kannada, Vasista, Hastham, 27/155 cms, B.Sc., Govt. 6000/- fair, pious, requires well placed bridegroom. Ph. 490217. Contact B. Krishnamoorthy, 573, Venkataswamy Naidu Street,

Siddhapudur, Coimbatore - 44.

■ Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Bharani, 25/165, B.E., PGDBA girl working management trainee, Ahmedabad, seeks professionally qualified, well settled boy upto 30. Horoscope, bio-data. Contact Subramanian, 23, Shyamsundar Society, Opp. Jaltarang Jivaraj Park, Ahmedabad - 380 051. Ph. 079 - 6810414.

■ Vaniar Chettiar, (oil mongar) Pooradam, 25/163, fair, M.Sc., (Food and Nutrition) seeks professionally qualified boy from respectable family. Horoscope to M. Saravanan, No. 52, Janakiram Colony, Arumbakkam, Chennai - 600 106.

■ Iyer, Vadama, Kashyapa, 1963, expects eligible bachelors, no divorcee. Contact Shri, B. Vijaya Raghavan, Subiksha Flats, 14, Vyasar Street, Tambaram (East), Chennai - 59. Ph. 2412702.

■ Alliance invited for Iyer, Brahacharanam, Athreya, Swathi, 24/5.4" M.Com., DCFA, employed girl from qualified, well settled, broadminded boys India/abroad. Subsect no bar. Send horoscope S. Bharatkumar, Flat No. 3, Nava Prachi Apts., 45/11A, Navasahyadri Society, Karvenagar, Pune - 411 052.

■ Required professionally qualified Keralite bridegroom for Palghat Iyer girl, Bharadwajam, Brahacharanam, Uthiram (2), 26/153/BA/GNIIT/PGDM Govt. employee. Reply K.B.Y. Raman, CC60F, Harinagar, New Delhi - 110 064.

■ Invited alliance for smart, good looking girl, Udayar (Parkavakula - Malayaman), aged 23 years, height 5 feet 3½ inches, B.D.S. doing internship. The boy should be tall, handsome, BE (computer) medico settled working abroad US/UK. He should be ambitious, caring with warm and friendly disposition. Caste no bar. Send horoscope. Contact T. Shrinivasan, 18-19, Suganthi Layout, Coimbatore - 641 007. Ph. 422737.

■ Tamil Telugu Brahmin girl, 35, very attractive 5.3"/46, graduate, employed Mumbai, transferable Chennai. Decent looking man well earning, clean habits. No divorcees. Bio-data, horoscope must. Self/Parents reply C/o. N. Prabhakar, 59, Sindhi Society, Chembur, Mumbai - 400 071.

■ Iyer, Brahacharanam, Kabi, Avittam, 22/158, B.Pharm girl, seeks alliance from professionally qualified boys. V. Gopalan, E-49, G.K. Gokale Road, Block - 20, Neyveli - 607 803. Phone : 04142 - 69399.

■ வன்னியகுல க்ஷத்திரிய லட்சணமுள்ள குடும்பப்பாங்கான பெண், 32, பி.எஸ்ஸி., பி.எட்., (எம்.எட்.) திருவோணம், நன்கு படித்த நல்ல உத்தியோகத்திலுள்ள தகுந்த இதே இன வரன் தேவை. தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி : M.V.E. Moorthy, M.E. (Aero), Scientist (ACU), National Aerospace Laboratories, Bangalore - 560 017.

■ Alliance invited for Vadama Iyer, Kousika Gothra, Revathi first, 1974/160 cms, M.A., computer qu[...]fied girl from BE/B.Tech/Post graduate, well sett[...] boys. S. Thyagarajan, 24-80/3/1, West Anandba[...] Safilguda, Hyderabad - 500 047. Phone : (0[...] 7051104.

■ Thenkalai, Srivatsam, Kettai (2), 24/165/B.Co[...] ICWA, computer trained girl, seeks well quali[...] professional, clean habits. V. Parthasarathy, 4, I[...] Main Road, Dhandeeswar Nagar, Velachery, Chen[...] - 600 042. Phone : 2434933.

■ Non-Athreya groom required for innocent div[...]cee Kerala Iyer girl, 40 yrs, 150 cms, lean, fair, g[...] looking matric, Chathayam, divorcees, widowers c[...]sidered. Contact Krishna Iyer, VI/1618, Nalu Madha[...] Paliyam Lane, Kochi - 682 002.

■ இந்து, கார்காத்தார், அசைவம், ரோகிணி, இரண்[...] செவ்வாய், 23/167/எம்.சி.ஏ. மாநிறம், ஒரே பெ[...]ணுக்கு வரன் தேவை. தகப்பனார் ISRO இஞ்சினி[...] வெள்ளாளர் உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகம் அனு[...]வும். Srinivasan, C2/325 Pulicat Nagar, Sullurupeta P[...] - 524 121. A.P. Phone : 43308.

■ ரோகிணி, சங்கிருதி 5ம் வகுப்பு, 29, நல்ல நி[...] திருச்சி, மழநாட்டு பிரஹசரணம், ஒரு காது கேளா[...] பிறர் பேசுவதை புரிந்து சுமாராக பேசுவாள். தகு[...] வரன் தேவை. தெய்வ பக்தி உடையவள். வீட்டு க[...]ரியங்கள் நன்கு செய்வாள். தையல் நன்கு தெரியும். குருநாதன், 34பி/7, அரபிகுள தெரு, திருச்சி - 2.

■ Parents of Ashtasahasram, Bharadwajam, Ayilya[...] 34 years, innocent divorcee, without encumbran[...] B.Sc., M.Ed., Management School Teacher in Chenn[...] invite proposals from well qualified, well settled, bro[...]minded Iyer/Iyengar, single/divorcee/widower witho[...] encumbrance with clean habits, age below 40 yea[...] Interested may please respond with full details [...]cluding family background. N. Swaminathan, [...] Thilakar Street, Saligramam, Chennai - 600 0[...] Phone : 3761670.

மணமகன் மணமகள் தேவை

■ Vadagalai Iyengar, Vadoolam, Sadhayam, 33/1[...] M.Sc., computer professional, Mgr. F.I., and his [...] sister, Visakam, 30/158/MBBS, Asst. Surgeon, Ope[...]ated for post-poliotheresis, seeks alliances from [...] qualified, well settled broad minded Iyengars [...] Mutual preferred. Box No. 30596

Edited, printed and published by K. Rajendran at the Bharathan Press on behalf of Bharathan Publications Private Limited. Consultant Editor : Mrs. MANJULA RAMESH
Address : 47, Jawaharlal Nehru Road, Ekkaduthangal, Chennai - 600 097
Telephones — Editorial : 2345624; Circulation Manager; Subscription and Advertisement : 234562[...]
Chief Administrative Officer : 2345622; Fax 2345621
Annual Subscription : India Rs. 150/-; Overseas : Rs. 850/- (Air Mail)
Half Yearly Subscription : India Rs. 75/-; Overseas : Rs. 425/- (Air Mail)


Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 *
Registered No. TN / Chief PMG-143 / 2000* Licensed to post without prepayment
under PMG's Licence No. WPP 39 * Registered as a Newspaper in Srilanka
சரவணா ஸ்டோர்ஸ்
தங்க நகைகள்,
பட்டுப் புடவைகள்
அணியும் நாளெல்லாம்
ஆனந்த திருநாளே!
சரவணா ஸ்டோர்ஸ்
தங்க நகைகள் ஜவுளிகள் பாத்திரங்கள்
ரெங்கநாதன் தெரு, தி.நகர், சென்னை – 600 017.